



స్వదేశీ

సౌందర్యవేదం

మూల్యం : 120/-

పండిత ఏల్చూరి

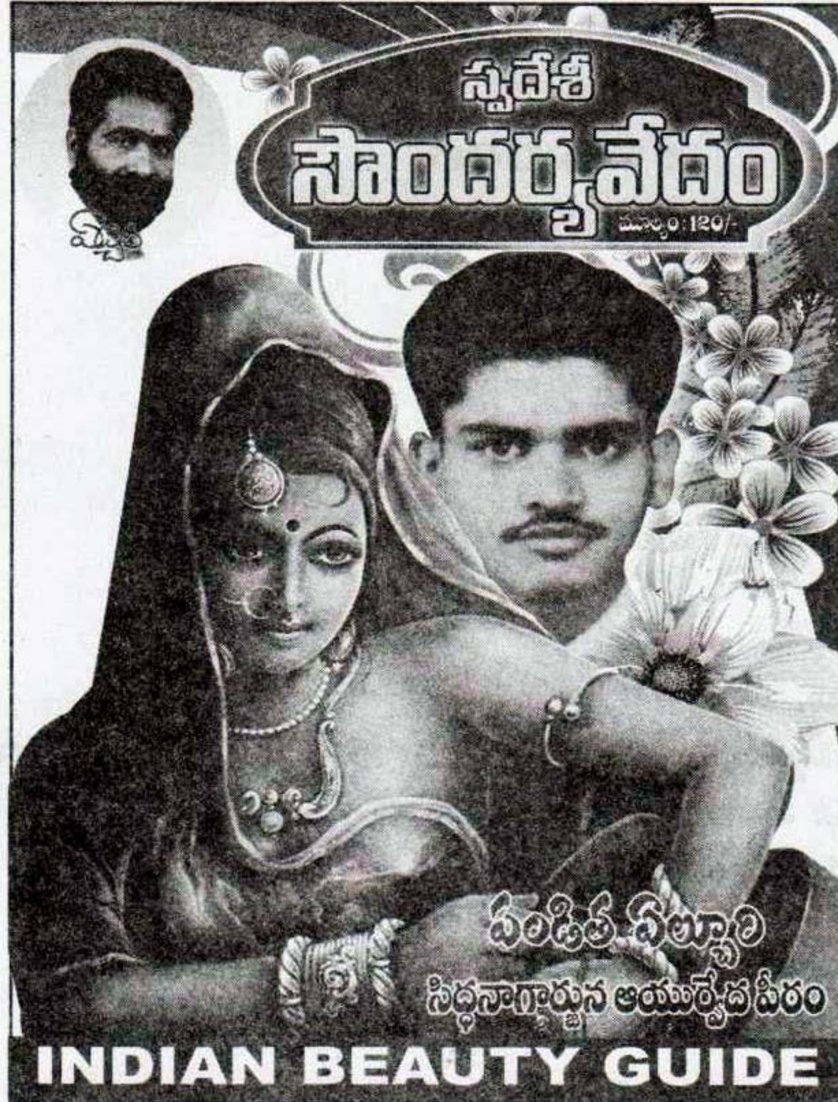
సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

INDIAN BEAUTY GUIDE

భారతమాత మందిరాలు నిర్మించగలవారు సంప్రదించండి



స్వదేశీ సౌందర్యవేదం



INDIAN BEAUTY GUIDE

సంపాదకుడు మరియు పరిష్కర్త, ప్రచురణకర్త

పండిత ఏల్చూరివెంకట్రావు

ప్రథమ ముద్రణ : జనవరి, 2010
ద్వితీయ ముద్రణ : నవంబర్, 2010

కాపీలు : 5,000

వెల. రూ.120/-

అంకితం :

మానవజాతి నిర్మాతలు,
భారతీయ సంస్కృతీ నిర్ణేతలు,
త్రికాలజ్ఞులైన సనాతన మహర్షులందరికి
హృదయపూర్వక నమస్సుమాంజలులతో....

కృతజ్ఞతలు : ముఖచిత్రాన్ని సృష్టించిన అజ్ఞాత చిత్రకారునకు

ఈ స్వదేశీ సౌందర్యవేదం అనే గ్రంథం కావలసినవారు రూ.150/- పోస్టు లేదా కొరియర్ చార్జీతో కలిపి, డి.డి.లు, మనియార్డర్లు, అందరికి ఆయుర్వేదం పేరుతో ప్లాట్‌నెం.143, శ్రీ స్వామి అయ్యప్పా సొసైటి, మాదాపూర్,హైదరాబాద్ -500081 అనే చిరునామాకు పంపవలెను. ఫోన్:040-42408568



బ్రహ్మ శ్రీ భైరవాద్రి కాశీతీర్థుల స్వామి వారి దివ్య ఆశీస్సులతో !



ఏ పేజీలో ఏ అమృతముంది ?





ముఖ సౌందర్యం

ముఖ సుగంధ సౌందర్యం

దంత సౌందర్యం





స్త్రీలలో సోమరోగం

యోని సుగంధానికి - అన్యోన్యదాంపత్యానికి

పురుష జననేంద్రియ సౌందర్యం

స్త్రీ, పురుష పాద సౌందర్యం



ఎడిటర్ ఎల్బ్యారి

అందానికి సూక్తులు ఏల్బ్యారి హితోక్తులు

★ అబద్దాలు – అందానికి అనర్దాలు
★ దేశభక్తుడు కురూపి అయినా దివ్యసుందర దేహుడే
★ సంస్కృతి కాముడు – సరససౌందర్య సుగుణధాముడు
★ సంస్కార రహితుడైన సుందరుడు – స్వయం ప్రకాశం లేని చందురుడు
★ అందానికి సుమగంధం –అందరితో అనుబంధం
★ నిత్య యోగాభ్యాసి – నిత్యనూతన సౌందర్యరాశి
★ పరోపకారమే పరమ సౌందర్యం – పరాపకారమే పరమఛండాలం
★ నిత్యతైలాభ్యంగనం – నిరుపమాన సౌందర్య ప్రాంగణం
★ తేనె – తరగని అందాల సోనె – నిత్య యౌవన జవ్వనాల దోనె
★ నీ హృదయం చందమామలా చల్లనిదైతే – నీ ముఖం చంద్రబింబంలా తెల్లనిదౌతుంది.
★ అసూయను చంపుకో – ఆవేశాన్ని తుంచుకో – అణువణువున అందాలను నింపుకో
★ విదేశీ విషనాగరికత – నీ సౌందర్య వినాశనానికి హేతుకత.
★ తులసిమొక్కల గాలి ఆఘ్రాణించు – తులలేని సౌందర్యాన్ని ఆహ్వానించు
★ సదా పెదవులపై చిరునవ్వులు చిందించు – మధుర అధరాల అందాలతో ఆనందించు
★ బజారు తిండ్లు – బంగారు సౌందర్యానికి ముండ్లు, స్వగృహములోని తిండ్లు – సరస సౌందర్యానికి కండ్లు.
★ వళ్ళువంచి పనిచెయ్యి – వంపుసొంపుల వయ్యారాలలో అవుతుంది నీదే పైచెయ్యి.
★ నీ మనసు మల్లెపూవైతే – నీ సొగసు మకరందమౌతుంది
★ తీగలేని వీణ రాగం పలుకలేదు – మంచిలేని మనసు అందం పొందలేదు.
★ కోయిల కురూపిదైనా మధురగానంతో మనసులను దోచుకున్నట్టే – చర్మం నల్లనిదైనా తెల్లని హృదయంతో లోకాలను గెలువవచ్చు
★ దేశమాత స్వాతంత్ర్యం అనే సౌందర్యాన్ని ఆరాధించిన అల్లూరిసీతారామరాజు, భగత్‌సింగ్‌ల హృదయ సౌందర్యం ముందు ఆ సూర్యచంద్రుల సౌందర్యం కూడా దిగదుడుపే అవుతుంది.
★ నీ మనసు తెల్లగా వున్నప్పుడు, నీ శరీరం నల్లగా వున్నా నీవు అందగత్తెవే, అందగాడివే.
★ కేవలం రూపసౌందర్యమే నీవు కోరుకుంటే అదియౌవనం దాటగానే అంతమై నిన్ను అందహీనంగా

మారుస్తుంది. అదే నీవు మనో సౌందర్యాన్ని సాధిస్తే వయసు పెరిగేకొద్దీ ఆ అందం ద్విగుణీకృతమై అందరిచేత నిన్ను ఆరాధింప చేస్తుంది.

★ ముఖం మీద మచ్చలున్నాయని మదనపడకు. మనసు మీద మచ్చలు లేకుండా జాగ్రత్తపడు.

★ అణకువే అందం – అహంకారమే అనాకారం.

★ అందానికి అణకువతోడైతే – పసిడికి పరిమళం అబ్బినట్లవుతుంది.

★ తెల్లగా నెరిసిన వెంట్రుకలను నల్లగా చేయటం సాధ్యమేగానీ, నల్లగా అయిన హృదయాన్ని తెల్లగా చేయటం మాత్రం ఎంతో అసాధ్యం.

★ నీగుండె గుడిలో మానవతా సౌందర్య దీపాన్ని వెలిగించు – అది నీ జీవితానికే కాక, నీ చుట్టూ వున్నవారి జీవితాలకు కూడా వెలుగుబాట వేస్తుంది.

★ నీ అంతరంగం ఆలుచిప్పయితే – నీ అంగాంగం ఆణిముత్యమవుతుంది.

★ సూర్యోదయానికి ముందే మేల్కొను – అప్పుడు నీ ముఖం సూర్య బింబంవంటి తేజస్సుతో జిగేల్మను

★ చంద్రుని వెన్నెల్లో నిద్రించు – చంద్రబింబం లాంటి సౌందర్యం సిద్ధించు.

★ వృద్ధులను పెద్దలను గౌరవించటమే మన సంస్కృతి – అదే జీవన సౌందర్యసాధనకు పురోగతి

★ తల్లి దండ్రులను ప్రేమించటమే మన నాగరికత – అదే జన్మ సౌందర్యానికి సార్థకత

★ గురువులను గౌరవించని వాడు జ్ఞాన సౌందర్యం సాధించలేడు – జ్ఞాన సౌందర్యం లేనివాడు బాహ్యసౌందర్యాన్ని అందుకోలేడు.

★ రోజూ ప్రాణాయామం అభ్యసించు – రోజా పూవులాంటి సౌందర్యాన్ని సాధించు

★ మనసులో నిజాన్ని నొక్కిపెట్టి పైకి అబద్ధాలు చెప్పటం – కత్తితో నీముఖ సౌందర్యాన్ని నువ్వే నరుక్కోవటం.

★ మనసులో మాలిన్యం పెట్టుకొని పైకి మల్లెపువ్వులా నువ్వు నవ్వుతూ వుంటే – ఆ విషపు నవ్వే నీ ముఖంపై విషబిందువులు రువ్వి నీకు వికృత సౌందర్యాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది.

★ ఆత్మలోని జీవం, మనసులోని భావం, నాలుకమీది భాష. ఈ మూడు ఒకటైనప్పుడు, నీ సౌందర్యాన్ని వర్ణించటం ఆ బ్రహ్మతరం కూడా కాదు. ఆమూడు వేరువేరుగా వున్నప్పుడు నీకు సౌందర్యాన్ని తెచ్చిపెట్టడం సృష్టికర్తకు కూడా చేతకాదు.

★ ఆయుర్వేదం భారతమాతకు కన్నతల్లి. ఆ తల్లిని విస్మరించటమే మన సౌందర్యానికి సమాధి. మళ్ళీ సంస్మరించటమే సౌందర్యసాధనకు పునాది.

★ అందాల ఓ చెల్లెమ్మా! ఆయుర్వేదమే నీకు తల్లమ్మ. ఆ తల్లి ఆశీస్సులే నీకు అందచందాల ఆరోగ్యమమ్మ. ఆ అమ్మ చలువే నీకు సౌభాగ్యమమ్మ.





సౌందర్యం అంటే ?

సుందరమైన రూపాన్ని గానీ, సుందరమైన మనసునుగానీ, సుందరమైన ఆత్మను గానీ కలిగి వుండటం. ఈ మూడింటిలో ఆత్మసౌందర్యం మహోన్నత మైనది. మనోసౌందర్యం ఉన్నతమైనది, రూపసౌందర్యం ఉత్తమమైనది.



* కేవలం రూప సౌందర్యం మాత్రమే వున్నవారు పదిమందిచేత అందగాళ్ళుగా, అందగత్తెలుగా గుర్తింపుపొంది, యౌవనం దాటగానే అంద విహీనులుగా మారి ఆ గుర్తింపును కోల్పోతారు.

* మనోసౌందర్యం వున్నవారు, రూపసౌందర్యం లేకపోయినా, తమ మంచి మనసుతో, మానవతా హృదయంతో అందరినీ ఆకట్టుకొని జీవితాంతం పదిమంది చేత ప్రశంసింపబడతారు. చరిత్రకారులుగా కొన్ని తరాలవరకు చెరగని ముద్ర వేస్తారు.



* ఆత్మసౌందర్యం వున్న వారు రూపసౌందర్యం లేకపోయినా, తమ విశ్వజనీనమైన విమల ప్రేమానురాగాలతో, మమత మమకారం కలబోసిన కరుణా రస తరంగాలతో మానవ ఇతిహాసంలోనే స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించి యుగ పురుషులౌతారు.

* రూప సౌందర్యానికి ఉదాహరణలుగా సినీ తారలను, మనచుట్టూ వుండే అందగత్తెలను, అందగాళ్ళను పేర్కొనవచ్చు. యౌవనం జారే కొద్దీ, వారి శారీరక సౌకుమార్యం, లావణ్యం, కరిగిపోయి కనుమరుగైపోతారు. వీరి సౌందర్యానికి తాత్కాలిక ఆకర్షణేగాని, శాశ్వత ఆకర్షణ వుండదు.

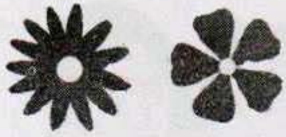


* మనో సౌందర్యానికి ఉదాహరణలుగా గాంధీజీ, ఝాన్సీరాణి, మదర్‌థెరిసా, భగత్‌సింగ్, అల్లూరి సీతారామరాజు, పొట్టి శ్రీరాములు, ఆంధ్రకేసరి డొక్కా సీతమ్మ వంటివారిని పేర్కొనవచ్చు. వీరి భౌతిక రూపం నశించినా, వీరి మనోసౌందర్యం తరతరాల వరకు చెరిగిపోనిది.



* ఆత్మ సౌందర్యానికి ఉదా హరణలుగా, శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు, ఆదిశంకరుడు, బుద్ధుడు, మహావీరుడు, క్రీస్తు, మహమ్మద్, గురునానక్ మొదలగు వారిని పేర్కొనవచ్చు. వీరు యుగయుగాలకు నిలిచే ఆత్మసౌందర్య స్వరూపులు.

అయితే ఆత్మ సౌందర్యాన్ని సాధించడం అందరికీ సాధ్యమయ్యేది కాదు. కాబట్టి, కనీసం రూప, మనోసౌందర్యాలను సాధించి ప్రతి స్త్రీ ప్రతి పురుషుడు తన జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవచ్చు★



సౌందర్య చరిత్ర







ఆదినుంచి మానవుడు కూడా సౌందర్య పిపాసి. అందంగా ఇళ్ళు కట్టుకోవటానికి, అందంగా బట్టలు కట్టుకోవడానికి, అందంగా నగలు, పూవులు ధరించడానికి, అందంగా కేశాలు సంరక్షించు కోవటానికి, అందంగా గ్రామాలు, నగరాలు, పట్టణాలు నిర్మించుకోవటానికి, అందంగా మాట్లాడ టానికి, అందంగా నడవటానికి మానవుడు చేసిన ప్రయత్నమే నాగరికతగా, ఆ నాగరికతతో కూడిన మానవ జీవన సౌందర్యమే సంస్కృతిగా కాలగమనంలో పరిణమించింది.

సృష్టికర్తలైన శివశక్తులు లోకోత్తర సౌందర్యరాశులు, సౌందర్య పిపాసులు కూడ. వారే ప్రకృతిని ప్రాణికోటిని తమలాగే సౌందర్యవంతంగా సృజించారు. అందుకే ఆనాడు సమశీతోష్ణమండలాలలో పుట్టి ప్రకృతితో కలిసి జీవించిన స్త్రీ పురుషులంతా ఆరున్నర అడుగుల పొడవుతో, విశాలమైన వక్షస్థలాలతో, తీర్చిదిద్దిన అవయవాలతో, బంగారు మేని ఛాయతో అందానికే అందంగా వుండేవారు. రాను రాను కాలగమనంలో మానవులు ప్రకృతికి దూరమై, అందాలు కోల్పోయి సౌందర్య విహీనులుగా తయారయ్యారు.

అయితే వేసవిలో ఎండిపోయిన ప్రకృతి, తిరిగి వసంతంలో ఎలా చిగురిస్తుందో అలాగే మనిషి కూడా తాను కోల్పోయిన సౌందర్యాన్ని తిరిగి సాధించుకునే అవకాశం తనలోనే ఉందని తెలుసుకున్న నాడు, సౌందర్యసాధన సాధ్యమే కానీ అసాధ్యమేమీ కాదు★



సౌందర్యం ఎందుకు ?



అందమే ఆనందం , జీవన మాధుర్యాన్ని పంచే మకరందం, మమతానురాగాలను పెంచే అనుబంధం, సుఖసంతోషాలను సమకూర్చే సుమగంధం. అందుకే ఆది కాలం నుంచి ఆధునిక కాలం దాకా ప్రతి స్త్రీ, పురుషులు అందంకోసం అరాటపడుతూనే వున్నారు. ఎప్పటికప్పుడు కొత్త కొత్త సౌందర్య సాధనామార్గాలు కనుగొంటూనే వున్నారు.

''అందం కోసం ఎందుకింత తాపత్రయం'' అని ఆలోచిస్తే సౌందర్యమే మానవ సంబంధాల మధ్య, మంచి చెడుల మధ్య, గెలుపు ఓటములమధ్య ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. వీటన్నింటినీ మించి ప్రతిమనిషికి ఆత్మబలాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించటంలో కూడా సౌందర్యమే సూత్రధారి అవుతుంది.

అందువల్లే ప్రతివ్యక్తి తాను అందరికన్న అందంగా వుండాలని వందమందిలో వున్నా తను కొట్టొచ్చినట్టుగా కనిపించాలని, అందరూ తన అందాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపడాలని, తనను గౌరవించాలని, తాను అందరిచేత ఆకర్షింపబడాలని, ఆరాధింపబడాలని ఆశిస్తారు. అందరికన్నా అధికులుగా వుండాలని, ఎవరికీ లేని ప్రత్యేకత తనలో వుండాలని కూడా, ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. కొందరు నిజంగా అవన్నీ తమకు లేకపోయినా, అన్నీ వున్నట్లు గానే వూహాలోకాల్లో తేలిపోతారు.

అందమైన స్త్రీ పురుష పాత్రలతోగానీ, ఉదాత్తమైన గంభీరమైన పాత్రలతో గానీ నిర్మించే చలనచిత్రాలు అఖండ ప్రజాదరణ పొందటంలో వున్న రహస్యం ఇదే. తెరమీద నాయికా నాయకులు చేస్తున్న పనులు చూసి అవన్నీ తామే చేస్తున్నట్లు, తామే ఆ పాత్రలమైనట్లుగా వూహించుకొని తాత్కాలిక ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంటారు. అంతే గాకుండ సినిమాలో నాయికా నాయకులు ధరించిన బట్టలను, నగలను, హెయిర్ స్టయిల్స్‌ను, నడకను, భాషను, సమస్త హావభావాలను నిజజీవితంలో అనుకరించటానికి ప్రయత్నిస్తూ తామూ ఆ నాయికా నాయకుల్లాగా సుందరాంగులమని భావించుకొంటూ ఆనందిస్తుంటారు.



దీనికంతటికి ప్రధాన కారణం మానవజీవితాలమీద సౌందర్యం యొక్క ప్రభావం బలంగా వుండటమే. అందాన్ని అందరూ ఆదరించటం, అనాకారితనాన్ని అందరూ నిరాదరించటం మన కళ్ళముందే కనిపిస్తూ వుండటం వల్ల ఎవరికివారు అందంకోసం ఆరాటపడటంలో ఆశ్చర్యంలేదు★



కాకిపిల్ల కాకికి ముద్దు

సృష్టికర్త గొప్ప ఇంద్రజాలికుడు తాను సృష్టించే ప్రతి మనిషి అందగా వున్నా అనాకారిగా వున్నా, ఎవరి ముఖం వాళ్ళకి అందంగా అనిపించేటట్లుగా గొప్ప మాయా మహేంద్రజలాన్ని మానవుల మనసుల్లో చొప్పించాడు. అందువల్లే అందవికారంగా వున్నవారు కూడా తమను తాము అందమైన వాళ్ళుగా అనుకుంటారు. ఈ భావన లేకపోతే మానవ మనుగడే అసాధ్యం. తాను అందంగా లేను అనుకున్ననాడు ఆత్మ విశ్వాసం దెబ్బతిని జీవితం నరక ప్రాయమవుతుంది.

లోకంలో వాడుకలో వున్న కొన్ని సామెతలు చెప్పుకుంటే, అందానికి అసలైన నిర్వచనం, మనకు అర్థమవుతుంది. ''కొందరు మాట్లాడితే ఇంపుగా వుంటుంది. కొందరు మాట్లాడితే కంపుగా వుంటుంది.'' ''కొందరి ముఖం చూస్తే కొట్టబుద్ధవు తుంది, కొందరి ముఖం చూస్తే పెట్టబుద్ధవుతుంది.'' ''పైనపటారం - లోనలొటారం'', ''అమ్మాయి అందగత్తే కానీ గుణం మాత్రం గుడిచేటిది'' ఇలాంటి సామెతలు, బాహ్యసౌందర్యానికన్నా అంతః సౌందర్యానికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇచ్చినట్లుగా తేటతెల్లమవుతుంది.

కొందరి మాటలు ఇంపుగా, కొందరి మాటలు కంపుగా వుండటానికి కారణం, బాహ్యసౌందర్యం లేకపోయినా చెప్పదలుచు కున్న విషయాన్ని సూటిగా చెప్పటంలో వున్న వాక్సౌందర్యం ఇంపుగా వుంటుంది. అదే అపురూపమైన రూప సౌందర్యం వున్నా, మాట్లాడే మాటల్లో అహంకారం, అభిజాత్యం ధ్వనించినప్పుడు, వారిమాటలు, వారి రూపం కూడా అసహ్యంగా, అంద వికారంగా అనిపించి కంపుకొడుతుంది. ఇలాగే మిగిలిన సామెతలను కూడా మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అందానికి నిర్వచనం అసాధ్యం

నిత్యజీవితంలో ఎంతోమంది ప్రేమికుల జంటలు, గాఢమైన స్నేహితుల జంటలు మనం చూస్తూ వుంటాం. ఎంతో అందంగా వున్న ఓ అబ్బాయి అంద విహీనంగా, అస్థిపంజరంగా వున్న ఓ అమ్మాయిని ప్రేమిస్తాడు. అలాగే సౌందర్యవంతురాలైన ఓ అమ్మాయి సౌందర్య హీనుడైన ఓ యువకుణ్ణి తన ప్రాణం కన్న అధికంగా ఆరాధిస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో చూసేవారికి చాలా ఆశ్చర్యంగా వుంటుంది. అంత అందమైన అబ్బాయి లేక అమ్మాయి ఇంత ఛండాలంగావున్న అమ్మాయిని లేక అబ్బాయిని ఎలా ప్రేమించారు. వాళ్ళలో ఏమిచూసి ప్రేమించారు? అని ఆశ్చర్య పోతుంటారు. పైగా ఆ జంటల మధ్య గాఢంగా వున్న ఆత్మీయతను అన్యోన్యతను చూసి లోకమంతా విస్తుపోతూ ఎవరి కళ్ళతో వాళ్ళు చూస్తేగానీ అవతలివారి అందం అర్థం కాదు. అందానికి అసలైన అర్థం చెప్పటం కష్టమే అంటారు. కాబట్టి అందం అనేది ఖచ్చితంగా ఇలా వుంటుంది అని గానీ, ఇలాగే వుండాలి అనిగాని ఎవరూ చెప్పలేరు★



కనుల సౌందర్యం

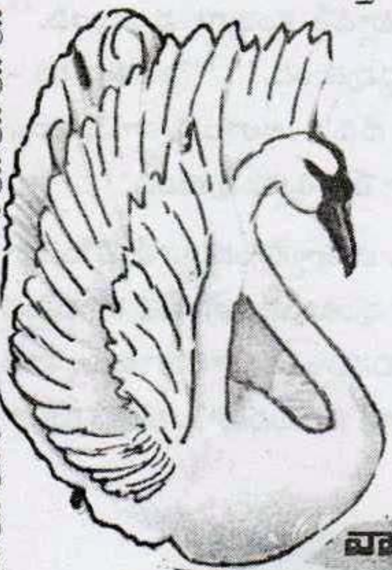
కొందరికి కళ్ళల్లో కమనీయమైన అందం వుంటుంది. వారు స్త్రీలైనా పురుషులైనా తమ కాంతివంతమైన చురకత్తుల వంటి చూపులతో ఎదుటి వారి హృదయాలలోకి దూసుకు పోగలరు. తమ భావాలను భాషతో నిమిత్తం లేకుండా కనుసైగల కదలికలతోటే కథానికలుగా వర్ణించ గలరు.

దరహాస సౌందర్యం



కొందరు చిరునవ్వుల సింగారాలతో ఎదుటివారిని బొంగరంలా తనచుట్టూ తిప్పుకొంటూ వుంటారు. నవ్వులో నవరత్నాలు రాల్చేవారి దరహాస చంద్రికల అందాలు, అవతలి వాళ్ళ కాళ్ళకు బంధాలు వేస్తయ్. ఆ నవ్వులోని నయగారాలే, నయాగరా జలపాతంలా అందమైన మధురానుభూతుల్ని కలిగిస్తయ్.

నడక సౌందర్యం



రాజహంస వంటి రమణీయమైన నడకతో, అడుగు అడుగులో నాట్య మయూరాలు నర్తించే రీతిలో, సోకుల సోయగాల సుమహారంలా సాగే యువతుల నడక సౌందర్యం, అనాది నుంచి నేటి వరకు ఆరాధనీయంగానే భావించ బడుతుంది.

అలాగే కొందరు యువకులు కొదమసింగం లాంటి ఠీవిగల నడకతో, మరికొందరు ఆంబోతు లాంటి మందగమనంతో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా అభినందనీయంగా నడుస్తారు. ఆ ఠీవి, దర్పం వారిని చుక్కల్లో చంద్రుడిగా పరిగణింపచేస్తయ్.

వాక్ సౌందర్యం



కొందరు యువతులు గానీ, యువకులు గానీ, ఏ విషయం గురించైనా అనర్గళంగా మాటలు తడుముకోకుండా గంటలు కొద్దీ మాట్లాడుతుంటారు. ఇతరులకు మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వ కుండా, వినేవారికి విసుగు పుట్టించకుండ, మాట్లాడగలిగే వారి జ్ఞాన సౌందర్యం సమస్త సమాజాన్ని మోహ పరవశుల్ని చేస్తుంది. సూర్యుని ముందు దివిటీల్లా ఈ వాక్ సౌందర్యం గల యువతీ యువకుల ముందు, మిగిలిన వారంతా వెలవెల పోతారు.

ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే మానవజీవితాల్లో మరెన్నో రకాల జీవన సౌందర్యాలు మన కళ్ళ ముందు సాక్షాత్కరిస్తయ్. కాబట్టి రూప సౌందర్యమే ప్రధానం అనుకోకుండ పైన వివరించినట్లుగా ఏదో ఒక సౌందర్యాన్ని సొంతం చేసుకొని తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకతను ప్రతి వ్యక్తి సాధించుకోవచ్చనే వాస్తవాన్ని మా ప్రియతమ పాఠకులు అవగతం చేసుకోవాలని ఆశిస్తున్నాము★

ఒకనాటి భారతీయ స్త్రీ పురుషుల అందాలు






మనం గతాన్ని నెమరువేసుకుంటేనే, వర్తమానాన్ని, భవిష్యత్తును అందంగా మలచుకోగలం. మన పూర్వీకులైన స్త్రీ పురుషులు గొప్ప సౌందర్య పిపాసులుగా అనేక చారిత్రక గ్రంధాలవల్ల తెలుస్తుంది. దాదాపు అరవై డెబ్బై సంవత్సరాల వరకు వారు వెంట్రుకలు వూడిపోకుండ, నెరసిపోకుండ, కంటి చూపు దెబ్బతినకుండ, ఒక్క పన్నుకూడా కదలకుండ, నడుము వంగకుండ, వక్షస్థలం జారకుండ, ముఖం మీద శరీరం మీద ముడతలు రాకుండా, అధిక కొవ్వు శరీరంలో చేరకుండ, పది, పదిహేనుమంది పిల్లల్ని కన్న తరువాత కూడ యౌవనపు బిగి, జిగి, తగ్గకుండా, నిగనిగలాడే మేని సోయగాలతో వాడిపోని వంపు సొంపుల వయ్యారలతో, నిండు నూరేళ్ళపాటు జీవన మాధుర్యాన్ని పండించుకున్నారు.

అమర శిల్పులు చెక్కిన సజీవ శిల్పాల్లాంటి సహజ సౌందర్య సుమ గంధాలతో, శరీరంలోని అణువణువులో అందచందాలను పుణికి పుచ్చుకున్న మన ప్రాచీన భారతీయ స్త్రీ పురుషుల విగ్రహాలు, ఊహాచిత్రాలు, మనల్ని ఆశ్చర్యచకితుల్ని చేస్తయ్. ప్రకృతిని అనుసరించిన వారి సహజ జీవన విధానం. యుగయుగాల భారతీయ సంస్కృతి తూచతప్పకుండ అనుకరించిన వారి సాంస్కృతిక జీవనశైలి, శత్రువును గూడా ప్రేమించగల వారి మానవతా హృదయం, నీతి, న్యాయము, ధర్మము, పరోపకార పరాయణత్వం పట్ల వారి విశ్వాసము మొదలైన ప్రధాన కారణాలవల్ల ఆనాటి మన భారతీయులు సౌందర్య మూర్తులుగా వెలుగొందారు.

గత చరిత్రను పరిశోధించని ప్రబుద్ధులు కొంతమంది, ప్రాచీన భారతీయులు అనాగరికులని, అజ్ఞానులని, అందవికారులని వాగుతూ వుంటారు. సౌందర్యానికి సంబంధించిన అరవైనాలుగు కళల్లోను, సమస్త మానవ జీవన శాస్త్ర పరిశోధనల్లోను అద్యంతాలు చూసిన సకల కళాకోవిదులు, మన భారతీయులు, అనే నగ్నసత్యం పరిశోధించిన వారికి తెలియక మానదు★

ఈనాటి భారతీయ స్త్రీ పురుషుల అందాలు



ఈనాడు మన జీవితం ప్రకృతికి పూర్తిగా దూరమైపోయింది. ప్రకృతికి వ్యతిరేకమైన జీవనానికి మనం అలవాటు పడటంవల్ల, మన శరీరాలు కూడా సహజ సౌందర్యానికి దూరమై కళావిహీనంగా తయారౌతున్నయ్. అయితే మనం ఏ ప్రకృతి జీవనానికి దూరం కావడంవల్ల ఈ కళావిహీనత ఏర్పడిందో. ఆ ప్రకృతికి మళ్ళీ దగ్గరై సహజ సౌందర్యాన్ని సాధించుకుందాం అనే ఆలోచన ఆధునికుల్లో అసలు కనిపించడం లేదు. అందుకే ఈనాడు ప్రతి ఒక్కరు కృత్రిమ సౌందర్యసాధన కోసం రకరకాల క్రీములు, పౌడర్లు వాడుతూ, ఆ తీవ్ర రసాయనాల ప్రభావంతో, ముఖాలపై మచ్చలు, గుంటలు ఏర్పడి సహజంగా వున్న అందంకూడా అంతరించి అనాకారులుగా మారుతున్నారు.

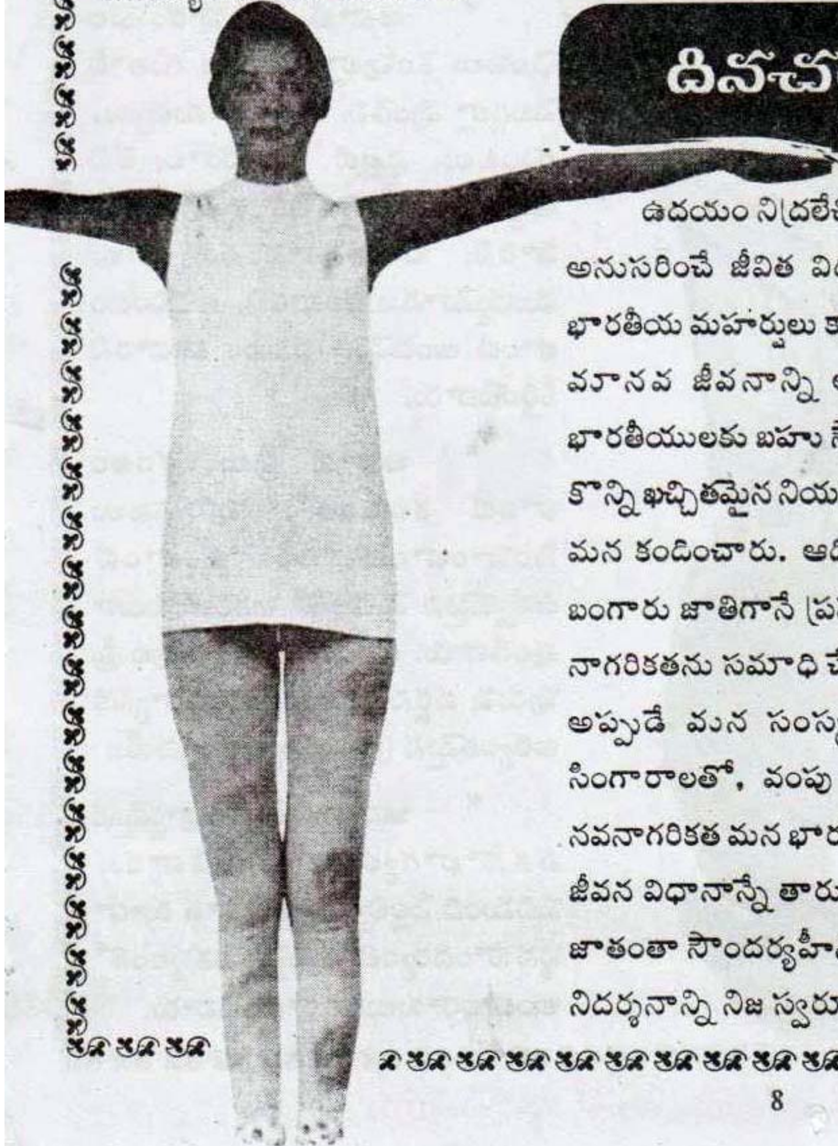
టీవీల్లో, పత్రికల్లో సౌందర్య సాధనాల వ్యాపార ప్రకటనల జోరు ఈ మధ్య విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. కేవలం ఆరువారాల్లోనే మీ ముఖం చంద్రబింబంలా తయారవుతుంది అని, నాలుగు వారాల్లోనే ముఖం ఎర్రబడుతుంది అనే అసత్య ప్రకటనలు చూసి, అది నిజమని భ్రమపడి, యువతీయువకులంతా ఆ వికృత రసాయనాల మోజులో పడి తమ సౌందర్యాన్ని చేతులారా నాశనం చేసుకొంటున్నారు. డబ్బు ఖర్చుపెట్టి అందవికారాన్ని కొని తెచ్చుకొంటున్నారు. చూడముచ్చట గొలిపే రంగు రంగుల లేబుల్స్‌లో కుప్పలు తెప్పలుగా సౌందర్య సాధనాలు పెరిగి పోతున్నయ్. ప్రభుత్వాల నియంత్రణలేని పెద్ద పెద్ద కంపెనీలు ధనార్జనే ధ్యేయంగా తమ వ్యాపారలాభం కోసం విషపూరిత సౌందర్య సాధనాలను మార్కెట్‌లోకి వదులు తున్నారు. వాటిని మితిమీరి వాడటంవల్ల చర్మంపై క్యాన్సర్ సోకే అవకాశాలు అధికంగా వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కాబట్టి అందంకోసం ఆరాటపడి మొదటికే మోసం తెచ్చుకోవద్దని, సహజ సౌందర్య మార్గాలను తెలుసుకొని ఆచరించమని ఆయుర్వేద అభిమానులందరికీ విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము★

దినచర్యలో లోపాలు - దివ్య సౌందర్యానికి శాపాలు



శరీరానికి అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేయటంలో మన అలవాట్లు ప్రధానపాత్ర వహిస్తయ్. సక్రమమైన దినచర్యను అలవాటు చేసుకున్న స్త్రీ పురుషులకు ఏ సౌందర్య సాధనాలను వాడే అవసరం లేకుండానే, శరీర అవయవాలన్నీ సంపూర్ణమైన అంగసౌష్టవంతో అందాన్ని కుప్పలు పోసినట్టుగా తీర్చిదిద్దబడతాయి. ఈనాడు మార్కెట్‌లో కుప్పలు తెప్పలుగా వున్న సౌందర్య సాధనాలు ఏవిలేని మునుదు కాలంలో ఎక్కువమంది స్త్రీ పురుషులు సౌందర్యవంతులుగా పేరుగాంచి వుండటమే నిదర్శనంగా చెప్పుకోవచ్చు. వారి సౌందర్య రహస్యం, ఒక నియమబద్ధమైన క్రమశిక్షణ తో కూడిన దినచర్యేగానీ మరొకటికాదు.

దినచర్య అంటే ఏమిటి ?



ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయే వరకు మనం అనుసరించే జీవిత విధానమే దినచర్య అనబడుతుంది. మన ప్రాచీన భారతీయ మహర్షులు కాలస్వభావాన్ని ఋతుస్వభావాన్ని గ్రహ గమనాలను, మానవ జీవనాన్ని అనేక వేల సంవత్సరములపాటు పరిశోధించి భారతీయులకు బహు సౌందర్యవంతమైన జీవితాన్ని ప్రసాదించటం కోసం, కొన్ని ఖచ్చితమైన నియమ నిబంధనలతో కూడిన దినచర్యను రూపొందించి, మన కందించారు. ఆదినచర్యను పాటించినంత వరకు మన భారత జాతి బంగారు జాతిగానే ప్రసిద్ధి చెందింది. ఎప్పుడైతే విదేశీ విషనాగరికత స్వదేశీ నాగరికతను సమాధి చేసి భారతీయతను బలిచేయటం మొదలు పెట్టిందో అప్పుడే మన సంస్కృతి సంకరమైపోయింది. తళుకు బెళుకుల సింగారాలతో, వంపు సొంపుల వయ్యారాలను ఒలక పోసే వేశ్యలాంటి నవనాగరికత మన భారతీయుల హృదయాలను కొల్లగొట్టి, మన తరతరాల జీవన విధానాన్నే తారుమారుచేసింది. దాని ఫలితమే ఈనాడు మన జాతి జాతంతా సౌందర్యహీనమై, అనారోగ్యవంతమై అణగారి పోతుంది. దాని నిదర్శనాన్ని నిజ స్వరూపాన్ని తరువాత పేజీలోని పట్టికలోచూడండి★

ఈనాటి స్త్రీ, పురుషుల అందాలు

* ఈనాటి స్త్రీ, పురుషుల పెదిమలు సహజసిద్ధమైన ఎరుపును ఏనాడో కోల్పోయినయ్. నల్లగా మాడిన పెదివులతో తెల్లగా పాలి పోయిన పెదివులతో అనేకమంది అందహీనంగా అల్లాడుతున్నారు.

* ఈనాటి స్త్రీ పురుషుల దంతాలు గట్టివస్తువు కొరికితే వూడిపోయేవిగా, అధికశాతం మందికి తెల్ల దనంలోపించి, నలుపు, ఎరుపు, పసుపు రంగుగా మారిపోతున్నయ్. పిప్పి పళ్ళు ఎక్కువై అరువు పళ్ళు పెట్టుకునే దుస్థితితో దుర్బలమైన చిగుళ్ళతో దంతసౌందర్యం క్రమ క్రమంగా హరించిపోతుంది.

* ఈనాటి స్త్రీ, పురుషుల బుగ్గలు కొందరికి పూర్తిగా ఎండిపోయి లోపలికి పీక్కుపోయి వుంటున్నయ్. మరికొందరికి బూరెల్లా ఉబ్బి ముక్కు కళ్ళు కనిపించకుండా పోతున్నయ్. ఇంకొందరికి చెంపలనిండా మచ్చలు, గుంటలు, మొటిమలు విపరీతంగా ఏర్పడి ముఖ సౌందర్యమే లోపించి పోతుంది.

* ఈనాటి స్త్రీ పురుషులు, కొందరు ఎండిపోయిన గొంతులతో, మరి కొందరు, గడ్డము గొంతుకలసి పోయి అసలు గొంతే లేనివారుగా, థైరాయిడ్, టాన్సిల్స్ వంటి గొంతు వ్యాధులతో సతమతమవుతున్నారు.

* ఈనాటి స్త్రీలు, అధిక శాతం మంది వక్షస్థలసౌందర్యాన్ని కోల్పోయారనే చెప్పవచ్చు. చనుకట్టు వదులై, జారిపోయి, ఎండి పోతున్న వారు, అసలు యుక్త వయస్సునుంచే చనుకట్టు పెరగనివారు ఎందరో వున్నారు.





ఆనాటి స్త్రీ, పురుషుల అందాలు

* ఆనాటి స్త్రీ, పురుషులు మందార మకరందాలు అద్దినట్లుగా, మధురమైన మధువులు పొదిపినట్లుగా, ఎర్రగా మగ్గిన దొండ పండులాంటి అరుణాధరాలతో, మందహాస వదనార విందాలతో మనోహరంగా వుండేవారు.

* ఆనాటి స్త్రీ, పురుషులు వృద్ధాప్యం వరకు పటిష్టమైన దంత సౌందర్యంతో ప్రకాశించేవారు. ఎంత గట్టి వస్తువునైనా పళ్ళతో విరిచివేయగల దంతసామర్థ్యం వారికుండేది. అందుకే ఆనాటి ప్రజల దంతాలను, రత్నాలవంటి పలువరస అని వర్ణించేవారు.

* ఆనాటి స్త్రీ, పురుషుల చెంపలు కెంపుల్లా, బుగ్గలు గులాబీ మొగ్గల్లా వుండేవి. ఎలాంటి మచ్చలు, గుంటలు, నల్లటి వలయాలు లేని అద్దంలాంటి నున్నటి చెక్కిళ్ళతో కూడిన వారిని, చందమామను బోలు ముద్దుమోము కలవారని, అరవిందం లాంటి అందమైన ముఖం కలవారని కీర్తించేవారు.

* ఆనాటి స్త్రీలు, శంఖం లాంటి కంఠంతో, పురుషులు సింహంలాంటి, ఆంబోతులాంటి ఉన్నతమైన మెడలతో ఆకర్షణీయంగా వుండేవారు. అందుకే ఆనాటి కవుల స్త్రీ పురుష వర్ణనలు కంఠ సౌందర్యానికి అత్యంతమైన ప్రాముఖ్యత ఇచ్చినయ్.

* ఆనాటి స్త్రీలు సంపూర్ణమైన వక్షసౌభాగ్యం కలిగివుండే వారు. పదిమంది పిల్లల్ని కన్నతరువాత కూడా స్థన సౌందర్యంతో బిగువైన వక్షస్థలంతో అందాలరాశులుగా రాణించేవారు.

* ఈనాటి పురుషులు లోపలికి లొక్కుపోయిన వక్షస్థలంతో కొందరు, స్త్రీలకు వలె వక్షస్థలం పెరిగిన వారు కొందరు. ఇలా ఛాతి సౌందర్యంకో లోపించినవారు ఎక్కువ భాగం కనిపిస్తున్నారు.

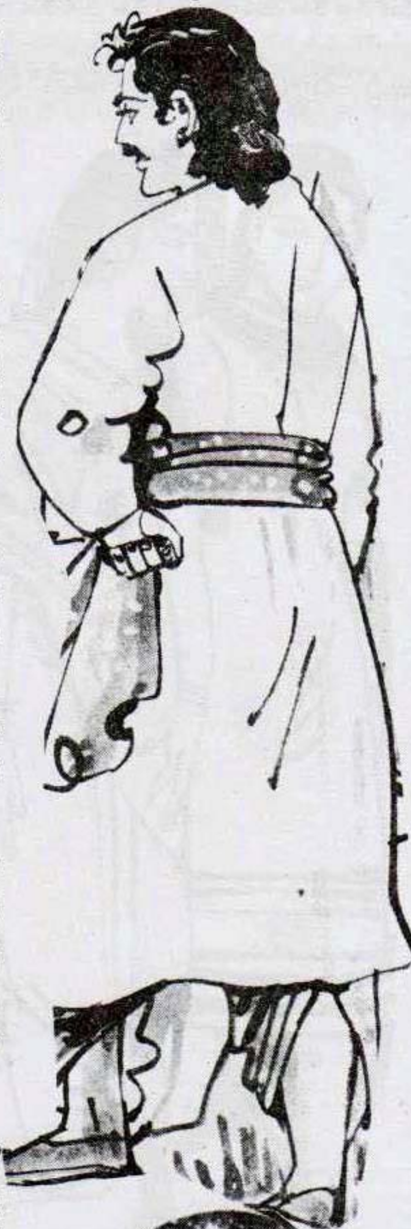
* ఈనాటి స్త్రీల పురుషుల ఉదరభాగం కొవ్వుతో నిండిపోయి వికారమైన తోలుతిత్తులుగా కిందికి పైకి వూగుతూ బానలాంటి ఆకారంతో దేహసౌందర్యాన్నే దిగజార్చేవిధంగా తయారైంది.

* ఈనాటి స్త్రీ, పురుషుల కాళ్ళు వుంటే అతిసన్నగా కొయ్యల్లాగా వుండటం, లేదా అతి పెద్దగా వూరిపోయి వుండటం కనిపిస్తుంది. కాళ్ళలో ఏమాత్రం గట్టితనం చురుకుదనం లేకుండ జావగారి పోతున్నారు.

* ఈనాటి స్త్రీ పురుషుల పాదాలు అధికశాతం వుందికి పగిలిపోయి వుండటం గరుకు తేలివుండటం, వుంటే అతికోమలంగా, లేక అతి కఠినంగా ఎండిపోయి వుండటం కనిపిస్తుంది.

* ఈనాటి స్త్రీ పురుషుల చర్మం ఏ వాతావరణానికి తట్టుకోలేనంత సుకుమారమైంది. కొందరి చర్మం ఎండిపోయి, కొందరిచర్మం అతికొవ్వుతో జిడ్డుకారుతూ, కొందరి చర్మం చెమటకారుతూ వుండటం, మనం చూస్తూనేవున్నాం.

* ఈనాటి స్త్రీలలో శరీరం మీద, ముఖంమీద అవాంఛితరోమాలు విపరీతంగా పెరుగుతున్నయ్. పురుషుల్లో శరీరంమీద అందంగా మగసిరికి గుర్తుగా పెరగవలసిన రోమాలు తరిగిపోతున్నయ్. దీనివల్ల స్త్రీ పురుషుల శరీరసౌందర్యం తరిగిపోతుంది★





* ఆనాటి పురుషులు విశాలమైన ఉక్కులాంటి వక్షస్థలంతో, బలిష్టమైన ఛాతీ కండరాలతో, వక్షస్థలానికి ఉక్కు కవచం తగిలించినట్లుగా, నిండు మగసిరితో మిసమిసలాడేవారు.

* ఆనాటి స్త్రీ పురుషుల ఉదరభాగం అసలు వుందా ? లేదా ? అన్నంతగా లోపలికి వుండేది. దానివల్ల వారికి సింహంలాంటి సన్ననైన నడుము కలవారని పేరువచ్చింది. ఆ సన్నటి నడుము వారి నడకకు అందం తెచ్చేది.

* ఆనాటి స్త్రీ పురుషుల కాళ్ళు అరటిబోదెల్లా ఏపుగా నునుపుగా పెరిగేవి. అతిసన్నం, అతిలావు లేకుండ వయసుకు తగ్గ లావుతో, ఉక్కు స్తంభాల్లాంటి పటిష్టతతో ఉండేవి.

* ఆనాటి స్త్రీ పాదాలు నునుపుగా తామరపూవు రేకుల్లా సొగసుగా వుండేవి. పురుషుల పాదాలు సుదీర్ఘంగా పటిష్టమైన నిగారింపుతో నిండుగా వుండేవి.

* ఆనాటి స్త్రీ పురుషుల చర్మం నున్నగా ఏ వాతావరణ ప్రభావాన్నైనా తట్టుకోగల శక్తివంతంగా వుండేది. అన్నికాలాల్లోను వారిచర్మం నిగనిగలాడుతూ పండిన దబ్బపండులాంటి ఛాయతో పరిమళిస్తూ వుండేది.

* ఆనాటి స్త్రీలకు అధికశాతం వుందికి అవాంఛితరోమాలు మొలిచేవికావు. ఆనాటి పురుషులకు ఛాతిమీద, కాళ్ళమీద, చేతులమీద వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరిగి, మగతనానికి చిహ్నంగా వుండేవి★

ఈనాటి స్త్రీ, పురుషుల ఆరోగ్యం

* ఈనాడు మనలో నూటికి డెబ్భై ఎనభై మందివరకు నలభై ఏండ్లు దాటిన దగ్గరనుంచి అనేక వికృత రోగాలతో అకాలవార్ధక్యంతో అకాల మరణాలకు గురౌతున్నాం.

* ఈనాడు వెయ్యి మందిలో ఒకరికో, ఇద్దరికో తప్ప మిగిలిన వారందరికీ, రక్తపోటు గుండెపోటు, పక్షవాతం, మధుమేహం క్యాన్సర్ ఎయిడ్స్‌వంటి వికృతవ్యాధులు సోకుతున్నయ్.

* ఈనాడు నిండు యౌవన దశలో వున్న యువతీయువకులు అనేక మందిలో శరీరం ముడుతలు పడి, వెంట్రుకలు, పండ్లు వూడి యౌవనంలోనే వృద్ధాప్య లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నయ్.

* ఈనాడు మనం, చెవుల్లో నూనె వేసుకోటం, చెవులు శుభ్రంచేసుకోవటం వంటి చెవి సంరక్షణా చర్యలు మానివేసి, చెవిపోటు, చెవిలో చీము, చెవుడు వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నాం.

* ఈనాడు మనం, సంపూర్ణ పోషక విలువలు లేని విష రసాయనాలతో పండిన





ఆనాటి స్త్రీ, పురుషుల ఆరోగ్యం

* ఆనాటి మన పూర్వీకులు నూటికి డెబ్భై, ఎనభై మందివరకు, నిండు నూరేళ్లు అందంగా, ఆనందంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో హాయిగా జీవించారు.

* ఆనాడు వెయ్యి మందిలో ఏ ఒకరికో ఇద్దరికో తప్ప మిగిలిన వారిలో ఏవికృత వ్యాధులు వుండేవి కావు. వ్యాధి వచ్చిన ఆ ఒకరిద్దరిని చూసి ''ఎంత పాపం చేశాడో పక్షవాతం వచ్చింది'' అనేవారు.

* ఆనాడు అరవై ఏండ్లు దాటిన స్త్రీ పురుషుల్లో కూడా వృద్ధాప్యంలో వసంతంలా, యౌవన పుఛాయలు స్పష్టంగా కనిపించేవి. పడుచుదనపు చురుకుతనం పరుగులు తీసేది.

* ఆనాడు మన పూర్వీకులు కర్ణతైలాలు వాడి చెవి వ్యాధులు లేకుండా ముసలితనంలో కూడా చెవుడు రాకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించారు.

* ఆనాటి స్త్రీ, పురుషులు గుంటగలగర పచ్చడి, ఉసిరిక పచ్చడి, పొన్నగంటికూర మొదలైన ఆహార పదార్థాలు

ఆహార పదార్థాలు తింటూ చిన్నతనం నుండే కళ్ళమసకలతో కళ్ళ జోళ్ళు పెట్టుకొంటూ నానా విటమిన్‌ల బిళ్ళలు మింగుతూ యౌవనంలోనే కంటి చూపును కోల్పోతున్నాం.

* ఈనాడు రకరకాల అధునిక టూత్ బ్రష్‌లు, పేస్టులు వాడుతూ మనమంతా పిప్పి పళ్ళతో కదిలే దంతాలతో, రక్తం కారే చిగుళ్ళతో, నానా అవస్థలు పడుతున్నాం.

* ఈనాటి స్త్రీలు ఒక రిద్దరు పిల్లల్నికనేటప్పటికే ముసలమ్మల్లా వంగిపోతూ, నానా రకాల గర్భాశయ వ్యాధులతో అనారోగ్యం పాలౌతున్నారు.

* ఈనాటి పురుషులు ముప్పై నలపై ఏండ్లకే సంభోగ శక్తిని కోల్పోతూ, సక్రమ అంగస్తంభనలు లేక అల్లాడుతున్నారు.

* ఈనాటి స్త్రీ పురుషులంతా ఒకటి రెండు కిలోమీటర్లు నడిచే టప్పటికే, దమ్ము, ఆయాసం గస, రొప్పు వచ్చి, మోకాళ్ళు, నడుములు పీక్కుపోతూ, కళ్ళు తేలేస్తున్నారు.

* ఈనాడు స్త్రీ పురుషులు, ఒక కిలో బియ్యం అన్నాన్ని పదిమంది కలిసి కూడా







పుష్కలంగా తింటూ కంటి వ్యాధులు సోకకుండ, వృద్ధాప్యంలో కూడా మంచి కంటి చూపుతో హాయిగా జీవించారు.

* అనాడు స్త్రీ, పురుషులంతా వేప, ఉత్తరేణి వంటి పుల్లలతో, పండ్లు తోముకొని, దంతాలు కదలకుండ వూడకుండ, పుచ్చి పోకుండ, దంత సౌష్టవంతో జీవించారు.

* అనాటి స్త్రీలు పదిమంది పిల్లల్ని కన్న తరువాతకూడా, ఎలాంటి గర్భాశయ వ్యాధులు లేకుండ, శరీరం సడలకుండా అరోగ్యంగా జీవించారు.

* అనాటి పురుషులు అరవై ఏళ్ళలో కూడా సంపూర్ణ సంభోగ సామర్థ్యంతో, ఆ వయసులో కూడా సంతానాన్ని కనగలమని మీసాలు మెలివేసేవారు.

* అనాటి స్త్రీ పురుషులు కాలినడకన ఎన్ని మైళ్ళు అయినా ఎలాంటి ఆయాసం లేకుండా, అలుపు తెలియకుండ, అవలీలగా నడువ గలిగేవారు.

* అనాటి స్త్రీ పురుషులు, ఒక్కొక్కరే ఒక కిలో బియ్యపు అన్నాన్ని అవలీలగా

తినలేక, తిన్నదాన్ని జీర్ణం చేసుకోలేక ఆరాటపడి పోతున్నారు.

* ఈనాటి అధిక శాతం స్త్రీ పురుషులంతా పీక్కుపోయిన గాజు కళ్ళతో, చిక్కిపోయిన చెక్కిళ్ళతో, వట్టిపోయిన ముక్కులతో, వంగి పోయిన గూని మెడలతో, కుంచించు కున్న వక్షస్థలాలతో, బానల్లా పెరిగిన పొట్టలతో, వెంట్రుకలు రాలిపోతున్న బోడి తలలతో, పాలిపోయిన శరీరాలతో, జీవంలేని నవ్వులతో అందోళన, అసూయ, ఆవేశం నిండిన అంతరంగాలతో అంద విహీనంగా బ్రతుకులను వెళ్ల దీస్తున్నారు★



ఆరగించి, జీర్ణం చేసుకోగల జఠరాగ్ని కలిగి వుండేవారు.

* ఆనాటి స్త్రీ పురుషులు విశాల నేత్రాలతో, సువిశాల ఫాల భాగంతో, కోటేరు ముక్కులతో, ఎర్రటి పెదివులతో, కెంపుల్లాంటి చెంపలతో, ఆబోతుమూపురం వంటి మెడలతో, దట్టమైన వక్షస్థలంతో, సింహం వంటి సన్నని నడుములతో, సొగసైన చిరునవ్వుతో, ఆనందం నిండిన అంతరంగాలతో సంపూర్ణ సుఖ సంతోషాలతో జీవించారు★

మన సనాతన భారతీయ జీవన విధానం నుండి వేరుపడి, మనమంతా ఆధునిక జీవన విధానానికి అలవాటు పడటం వల్ల ఎంత నష్టపోయామో ఎంత అనారోగ్య వంతులమయ్యామో, ఎంత అందవికారులమయ్యామో పైన వివరంగా చెప్పటం జరిగింది. ఇప్పుడు దినచర్యలో వచ్చిన మార్పులు మన సౌందర్యాన్ని ఎలా సమాధిచేశాయో తెలుసుకుందాం.

ఈనాటి స్త్రీ, పురుషుల దినచర్య

* దాదాపు నూటికి తొంభై శాతం స్త్రీ పురుషులు ఈనాడు సూర్యోదయం తరువాతనే కొందరు 7 గం.లకు, కొందరు 8 గం.లకు, కొందరు 9గం.లకు నిద్ర లేస్తున్నారు. ఇది ప్రకృతి విరుద్ధమైన చర్య కావటం వల్ల మానవ శరీర మూలధర్మాలే వికృతి చెంది మన అనాకారితనానికి అసలు కారణం అవుతుంది.

* ఈనాడు చాలామంది స్త్రీ పురుషులు ఉదయం లేచీలేవగానే పండ్లుతోముకోకముందే వేడివేడి కాఫీ గాని, టీ గాని తాగటం అలవాటు చేసుకున్నారు. ఇది అతిశీతల దేశాల ప్రజలకు అవసరమేమోగాని మన దేశప్రజలకు అనారోగ్యకరం కాబట్టి, ఆ అలవాటువల్ల శరీరంలోని దోషాలు ధాతువులు అసమానమై మలబద్ధకం ఏర్పడి అనారోగ్యానికి అందవికారానికి కారణమౌతున్నయ్.

* ఈనాడు ఎక్కువమంది ఇంట్లో తయారయ్యే వంటకాలు రుచించక వీధుల్లోని రెస్టారెంట్లకు ఎగబడుతున్నారు. ఒకసారి వాడగా మిగిలిన వంటనూనెను మళ్ళీవేడిచేసి పదార్థాల తయారీకి ఉపయోగించటం, రుచికోసం, రంగుకోసం, రకరకాల విష రసాయనాలను మసాలాలను ఉపయోగించడం నిరంతరం గ్యాస్ స్టౌల మీద ఉడుకుతూ వుండటం మొదలైన కారణాలవల్ల రెస్టారెంట్లలోని పదార్థాలు రోగకారకాలై మన జీవన సౌందర్యాన్నే సజీవ సమాధి చేస్తున్నయ్.

* ఈనాడు చాలామంది వారానికి ఒకసారి లేదా రెండు సార్లు లేదా ప్రతిరోజూ మాంసాహారం భుజిస్తూ క్రమంగా జీర్ణశక్తిని కోల్పోయి, వాతరోగాలతో, చర్మ







ఆనాటి స్త్రీ, పురుషుల దినచర్య

* ఆనాటి స్త్రీ పురుషుల్లో నూటికి తొంభై మంది తెల్లవారుఝామున బ్రాహ్మీ ముహూర్త సమయంలో, కాలంలో సాత్విక గుణం సంచరించేటప్పుడు మేల్కొనేవారు. ఇది ప్రకృతికి ప్రతిరూపమైన చర్య కావటంవల్ల వారి శరీర మూలధర్మాలు వికృతి చెందకుండ వారిని సహజ సౌందర్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దేవి.

* ఆనాటి స్త్రీ, పురుషులు ఉదయం లేవగానే రాత్రి పూట మంచం పక్కన పెట్టుకున్న రాగి చెంబులోని నీరు తాగి, శరీరానికి తాపశాంతి కలిగించి తద్వారా సుఖవిరేచనంతో దోష, ధాతు, సమత్వంతో, సక్రమమైన శారీరక క్రియలతో, సమతౌల్యమైన జీర్ణశక్తితో, అందంగా ఆరోగ్యంగా ఎదిగేవారు.

* ఆనాడు ఎక్కువమంది ఉదయం పూట చల్ల అన్నంగానీ, గంజిలో నానబెట్టిన అన్నంగానీ, లేక ఇంటిలోనే తయారుచేసిన ఇడ్లీ, అట్లు, ఉప్మా వంటి అల్పాహారం గానీ, లేదా అప్పుడే వండిన తాజా అన్నంకూరలు గానీ భుజించేవారు. వారి వారి జీవన వృత్తులకు అనుగుణంగా భుజించే ఆహారంవల్ల వారి జీవన సౌందర్యం మూడు పూవులు ఆరుకాయలుగా విలసిల్లేది.

* ఆనాడు కేవలం కొన్ని పండుగల రోజుల్లో మాత్రమే కొందరు మాంసం భుజించేవారు. జీర్ణశక్తి తక్కువగా వుండే చలికాలంలోనూ రాత్రి సమయాల్లోను మాంసం తినేవారు కాదు.

రోగాలతో ఉన్న అందాన్ని కూడా పాడుచేసుకొంటున్నారు.

* ఈనాడు మనమంతా విష రసాయనాలతో పండిన ఆహార పదార్థాలు తింటూ విషపునీరు తాగుతూ విషపు గాలులు పీలుస్తూ శరీరం అంతా విషమయం చేసుకుంటున్నాం. ఆ విషాలను లోపలి నుండి బయటకు పంపటానికి శరీరం చేసే ప్రయత్నం వల్ల, చర్మంపైన బుడిపలు, పుండ్లు, గుల్లలు, మచ్చలు, గుంటలు, చర్మ వ్యాధులు ఏర్పడి చర్మ సౌందర్యమే నానాటికి తరిగిపోతూ వుంది.

* ఈనాడు ఎక్కువమంది చలిలో తిరుగకుండ, వానలో తడవకుండ, ఎండలో ఎండకుండ, శరీరాన్ని అతి సుకుమారంగా తయారుచేసుకొని వాతావరణంలోని ఆటుపోట్లకు తట్టుకోలేక ప్రతికాలంలో ఏదో ఒక వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

* ఈనాడు మనలో అకారణ ఆవేశం, అసూయ, ద్వేషం, మన స్పర్థలు, ఆందోళనలు, విపరీతముగా పెరిగి పోయినయ్. ఎవరితోనూ మనస్ఫూర్తిగా స్నేహంచేయలేము. ఎవరినీ అభిమానించ లేము. అనవసరమైన అహంకారాలు అభిజాతానలు పెరిగిపోయి వాటివల్ల శరీరంలో రోగకారక రసాయనాలు ఉత్పత్తై, మానసిక శారీరక సౌంద ర్యాలను చేతులారా మనమే మంటగలుపు కొంటున్నాము.

* ఈనాడు మనం రాత్రి పొద్దుపోయేంతవరకు టి.వి. చూస్తూ, లేదా కబుర్లతో లేదా, బార్లల్లో, క్లబ్బుల్లో గడుపుతూ రాత్రి ఏ పన్నెండు గంటలకో భోజనం చేస్తూ ప్రకృతి నియమాలను తీవ్రంగా ఉల్లంఘించి మన అందాన్ని మనమే అంతం చేసుకొంటున్నాం★







* ఆనాడు మన పూర్వీకు లంతా దేశవాళీ సంప్రదాయక ఎరువులతో పండిన అమృతమయమైన ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే భుజించేవారు. పచ్చని చెట్లనుండి వీచే ప్రాణవాయువులు పీల్చేవారు. అందువల్ల వారి శరీర సౌందర్యం ఎల్లప్పుడూ శోభాయమానంగా వుండేది. చర్మంపై పొక్కులు, మచ్చలు, గుంటలు వుండే వికావు. చర్మం ఎల్లప్పుడూ నవనవలాడే నిగారింపులతో కాంతివంతంగా వుండేది.

* ఆనాడు స్త్రీ పురుషులు, ఎండను, వానను చల్లని గాలులను హృదయపూర్వకంగా స్వీకరించేవారు. దానివల్ల వారి శరీరాలు రాటుదేలి. వాతావరణ భేదాలను తట్టుకొని రోగరహితంగా వుండేవి.

* ఆనాటి స్త్రీ పురుషుల్లో అకారణ ద్వేషాలు, అనవసర అహంకారాలు అతి తక్కువస్థాయిలో వుండే వి. పెద్దల మీద గౌరవం, మనుషులమధ్య ప్రేమాభిమానాలు అమితంగా వుండేవి. దురాశ, నిరాశ మచ్చుకు కూడా వుండేవికావు. దానివల్ల శరీర పోషక రసాయనాలు నిరంతరంగా ఉత్పత్తై వారి ఆయువును, అందాన్ని సంరక్షించేవి.

* ఆనాడు సూర్యాస్తమ యానికే భోజనం ముగించి ఆహారం తరువాత రెండుమూడు గంటలపాటు సేల్కొని రాత్రి ఎనిమిది తొమ్మిది గంటల సమయంలో నిద్రపోయేవారు. ప్రకృతిని అనుసరించే ఈ చిన్న అలవాటువల్ల ఉదయం లేచేటప్పటికి వారి మొఖంలో స్వచ్ఛమైన కళ కాంతి, కనువిందు చేసేవి★

దినచర్యతో - దివ్యసౌందర్యం ఎలా పొందవచ్చు ?

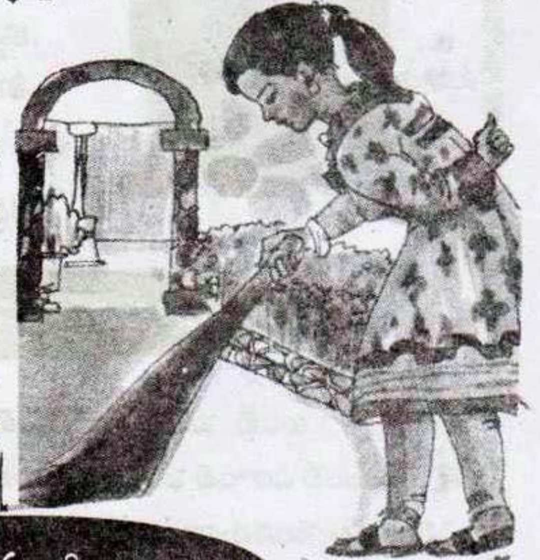
దినచర్య



మనదేశీయ వైద్య విధానం మిగిలిన వైద్య విధానాల్లాగా ఒక మందుల సంచికాదు. ఏ ఔషధాలు వాడకుండ, ఏ జబ్బులు రాకుండ, నూరేళ్ళ పాటు ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించాలంటే మన దినచర్యని అంటే ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకు కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు సూచించారు.

మన శరీరం పంచభూతాలతో నిర్మించబడివుండటం వల్ల దీని పోషణకి, గాలి, నీరు, ఆహారము ఎంతో అవసరం. ఈ మూడింటిని సక్రమంగా వేళకి అమరుస్తూ వుంటే, దేహానికి పుష్టి మనసుకి తుష్టి కలుగుతయ్. దీనివల్ల మనకి చక్కటి ఆరోగ్యం, జీవిత సార్థక్యం కూడా కలుగుతయ్.

ఎప్పుడు నిద్రలేవాలి



* ఆరోగ్యం కోరుకునే ప్రతి మనిషి తెల్లవారు ఝామున బ్రాహ్మీముహుర్తంలో అంటే 4 గం. తరువాత నిద్ర లేవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో ప్రకృతిలో ఆహ్లాదభరితమైన సత్వ కాల స్వభావం వుంటుంది. ఆ సమయంలో నిద్ర లేస్తే శరీరానికి మనసుకు ఎంతో ప్రశాంతత వుంటుంది. రాత్రంత విశ్రాంతి తీసుకొని వున్న శరీరం చైతన్యవంతమై వుంటుంది. అందుకే ఆ కాలాన్ని 'తొలి పేకువ' అని మన పెద్దలు సూచించారు. కాబట్టి ఆ వేకువ జామున మనం నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు ప్రారంభించాలి.

లేవగానే ఏ చేయాలి



* నిద్ర లేవగానే చల్లటి నీళ్ళతో, కళ్ళు, ముక్కు, నోరు, చెవులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఇలా చేయటం వల్ల నిద్ర మత్తు వదలి శరీరము మనసు చైతన్యవంతమౌతయ్.

* తరువాత అంతకు ముందురోజు రాత్రి రాగి చెంబులో వుంచిన మంచినీటిని ఎనిమిది గుక్కలు మోతాదుగా తాగాలి. ఇలా చేయటం వల్ల



మల మూత్రాలు, అపాన వాయువు సహజ సిద్ధంగా బహిష్కరించబడతయ్. అయితే జలుబు, దగ్గు, అయాసం, క్షయ మొ. వ్యాధులున్న వాళ్ళు, చల్లటి నీళ్ళతో మొఖం కడక్కూడదు. చల్లటి నీళ్ళు తాగకూడదు. గోరు వెచ్చటి నీరు ఉపయోగించటం మంచిది. ఈ విధంగా మల విసర్జన ఉదయం పూటే జరగాలి. అలా జరగటం వల్ల కడుపులో ప్రేగులరవటం, కడుపుబ్బటం, కడుపు బరువుగా వుండటం, త్రేన్పులు రావటం, గ్యాస్ ఏర్పడటం మొదలైన ఉదర సంబంధ సమస్యలన్నీ పరిష్కరింప బడతయ్. ఇలా కాకుండ మలబద్ధకం ఏర్పడి, ఉదయం పూట సుఖ విరేచనం కాకపోతే అది శరీర స్వభావానికి విరుద్ధమై కడుపునొప్పి, గుదంనొప్పి ఏర్పడతయ్. అలాగే అపానవాయువు వెలువడకపోవటం వల్ల అనేక వాత వ్యాధులు ప్రబలి, కడుపుబ్బరం కడుపు నొప్పి, బడలిక, మూత్ర నిరోధం, యోని, శిశ్నము వంటి స్త్రీ, పురుషాంగాలలో విపరీతమైన నొప్పి, తలనొప్పి, నడుమునొప్పి పొత్తికడుపు తొడలమధ్య ప్రాంతంలో నొప్పులు. ఇలాంటి ఎన్నో సమస్యలు కలుగుతయ్.



కాబట్టి ఎంత తొందర పనివున్నా మల మూత్ర, అపాన వాయువుల విసర్జన ఉదయమే నెరవేర్చటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అయితే ఉదయమే జరగాలన్నారు కదా అని బలవంతంగా మలవిసర్జన జరపకూడదు. ఎలాంటి కష్టంలేకుండ, మలవిసర్జన దానంతట అదే స్వభావసిద్ధంగా జరిగేటట్లు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మల విసర్జన తరువాత కాళ్ళు చేతులు తప్పనిసరిగా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. దీనివల్ల ఎలాంటి అంటు క్రిములు శరీరానికి సోకవు.

దంతధావనం-దంత సౌందర్యం

అంటే పండ్లు తోముకోటం. ఏఏ చెట్ల పుల్లలతో పళ్ళు తోముకుంటే ఎలాంటి ఫలితం కలుగుతుందో మన ఆయుర్వేద తాతయ్యలు ఎన్నో వేల సంవత్సరాలనాడే చెప్పారు. తూర్పు వైపుకుగానీ, పడమటి వైపుకుగాని తిరిగి కూర్చొని, పన్నెండు అంగుళాల పొడవు, చిటికెన వేలంత వందవు వున్న మొఖం పుల్లతో, చిగుళ్ళకు హాని జరక్కుండ పండ్లుతోముకోవాలి. మర్రి పుల్లతో పండ్లు తోముకుంటే పండ్లకు శరీరానికి మంచి కాంతి కలుగుతుంది. కానుగ పుల్లతో కడుక్కుంటే కార్యసిద్ధి కలుగుతుంది. రేగు పుల్లతో కడుక్కుంటే మధురమైన కంఠధ్వని ఏర్పడుతుంది. చంద్ర పుల్లతో కడుక్కుంటే నోటికి మంచి పరిమళం కలుగుతుంది. మేడి, సంపెగపుల్లల్తో పళ్ళుతోముకుంటే, వాక్శుద్ధి వాక్సిద్ధి మంచివినికిడి శక్తి



కలుగుతుంది. మామిడి పుల్లతో తోముకుంటే ధారణశక్తి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతయ్. దానిమ్మ పుల్లతో తోము కుంటే సౌందర్యాభివృద్ధి జరుగుతుంది. వేపపుల్లతో పళ్ళు తోముకుంటే, సర్వ సౌభాగ్యాలు కలుగుతయ్. అయితే, విపరీతమైన దంత రోగాలు గాని, చెవిరోగాలు గాని, ముక్కు వ్యాధులుగాని, కంఠవ్యాధులుగాని శరీరరోగాలుగాని, దగ్గులుగాని గుండె జబ్బులు వున్నవాళ్లు గాని, దంతధావనానికి పుల్లలు వాడ కూడదు. వేపపుల్లల్ని గాని, కానుగ పుల్లల్ని గాని, ఉత్తరేణి పుల్లల్నిగాని, నీడలో ఎండబెట్టి దంచి జల్లెడబట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసుకొని ఆ చూర్ణంతో పండ్లు తోముకోవచ్చు.

తరువాత మొఖం కడుక్కోటానికి ఉపయోగించిన పుల్లని రెండు బద్దలుగా చీల్చి వాటితో నాలుకను శుభ్రంగా గీయాలి. లేకపోతే బంగారు, వెండి లోహాలతో తయారుచేసిన పలుచటి బద్దలనైనా ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల, నోటి దుర్వాసన, రుచి తెలియకుండా పోవటం చిగుళ్ల వాపులు, మొదలైన అనేక సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

కళ్ళకు కాటుక-కమనీయ వాటిక



ఈ విధంగా పండ్లుతోముకున్న తరువాత, కళ్ళకు ''సౌవీరాంజనం'' కాటుకగా పెట్టుకోవాలి. ఇది ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ కాటుకవల్ల, కళ్ళు సువిశాలంగా నిర్మలంగ తేజోవంతంగా స్పష్టమైన చూపును కలిగివుంటాయి. అయితే ఈ కాటుకని ఉదయమే స్నానానికి ముందే పెట్టుకోవాలిగాని, స్నానం చేసిన తరువాత గాని బాగా శ్రమ చేసిన తరువాత గాని, వాంతులు, విరేచనాలు అయినప్పుడు గాని, రాత్రి పూట జాగారం చేసినప్పుడు గాని పెట్టుకోకూడదు.

తైలనస్యం-సౌందర్య సస్యం



తరువాత రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో ఔషధ తైలాన్ని రెండు రెండు చుక్కలు వేసుకని లోపలికి పీల్చాలి. దీనివల్ల నోటి దుర్వాసన పోయి పరిమళం కలుగుతుంది. మనోహరమైన కంఠ ధ్వని వస్తుంది. ముసలితనం దూరమవుతుంది. శరీరంపై వచ్చిన ముడతలు మాయమై వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, తెల్ల బడటం జరగదు. తెల్లవెంట్రుకలు కూడా క్రమంగా నల్లబడతయ్. అనేక రకాల ఎలర్జీలతో వచ్చే ఇబ్బందులు కూడా తొలగిపోతయ్.

ఆయిల్ పుల్లింగ్-అందాల థ్రిల్లింగ్



తరువాత నువ్వుల నూనె 1 టేబుల్‌స్పూన్ మోతాదులో నోట్లోవేసుకొని పుక్కిలించాలి. దీన్ని ఆయుర్వేదంలో తైలగండూషము అంటారు. దీనివల్ల దంతాలకు గట్టితనం, చిగుళ్ళకు బిగువు నోటికి మంచి రుచి కలుగుతయ్. అయితే ఆయుర్వేదం, ఒక్కో జబ్బుకు ఒక్కో రకమైన పుక్కిలించే విధానాన్ని నిర్ధారించింది. ఆ వివరాలు మరొక సారి చెప్పుకుందాం★

తల మర్దన-కేశవర్ధన



నూనె పుక్కిలించిన తరువాత గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో నోరు కడుక్కోని, తలకు నూనె మర్దనా చేయాలి. నూనెరాయకపోవటం వల్లే చుండ్రురావటం వెంట్రుకలు వూడిపోవటం తలలో కురుపులు రావటం బట్టతల ఏర్పడటం జరుగుతుంటుంది. ప్రతి రోజు స్నానానికి ముందు తలకు బాగా నూనెను మర్దనా చేసి కుంకుడు కాయరసంతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే నూరేళ్ళవరకు వెంట్రుకలు వూడవు. వెంట్రుకలకు సంబంధించి ఏ వ్యాధులు రావు. అయితే తలస్నానం చేసిం తరువాత మాత్రం మళ్ళీ మరుసటి రోజు తలస్నానం చేయబోయే ముందువరకు తలకు నూనెరాయకూడదు.



చెవిలో తైలం-శ్రవణశైలం

తరువాత ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండ చెవుల్లో నూనె వేసుకొంటుండాలి. దీనివల్ల గ్రహణ శక్తి, పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు కూడా వినగలిగిన పటుత్వం చెవులకు ఏర్పడుతుంది. చెవిపోటు, చెవుడు మొ వ్యాధులు దరికిరావు.

శరీర మర్దన-సౌందర్యవర్ధన



దీని తరువాత, శరీరమంత నువ్వులనూనెను మర్దనా చేసుకోవాలి. శరీరంలోకి ఇంకే టట్లుగా రుద్దాలి. ఇలా చేయటం వల్ల చర్మం బిగుసుకోటంగాని, పగలటం గాని ఎండిపోవటం గాని దుర్వాసన గల చెమట పుట్టటం గాని ఉండవు. తైల మర్దనం అయిన తరువాత మన శారీరక బలాన్ని బట్టి అలవాటును బట్టి వ్యాయామం చేయాలి. వివిధ రకాల ఎక్సర్‌సైజులు గాని, ఆసనాలు గాని, సూర్యనమస్కారాలుగాని చేయవచ్చు.

ఈ విధంగా శరీరంలోని అనేక భాగాల ద్వారా తైలం రోమకూపాలకి నరాలకి, రక్తనాళాలకి చేరి మంచిశక్తిని కలిగిస్తుంది. ఇంకా వీలుంటే సున్నిపిండి నువ్వుల నూనె కలిపి నలుగు కూడా పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల అవయవాల దృఢత్వం, శరీర కాంతి నునుపు పెరుగుతుంది. ముసలితనం దగ్గరికిరాదు.

ఈ విధంగా శరీరంలోని వివిధ భాగాలకి తైల మర్దన చేసి వ్యాయామం పూర్తయిన తరువాత, స్నానం చెయ్యాలి. స్నానానికి సబ్బులు వాడటం కన్న సున్నిపిండి వాడటం వేయి విధాల మంచిది.

స్నానం రోజుకు రెండుసార్లు, ఉదయం భోజనానికి ముందు, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు విధిగా ఆచరించాలని భోజనం తరువాత మాత్రం స్నానం చేయకూడదని ఆయుర్వేదం నిర్దేశిస్తుంది. అయితే తలమీద ఎప్పుడు వేడి నీళ్ళు పోయ కూడదు. తల మీద అమితమైనవేడు నీళ్ళు పోస్తువుంటే కళ్ళ జబ్బులతో పాటు వెంట్రుకలు కూడా వూడిపోయి బట్టతల ఏర్పడుతుంది.





ఏఋతువులో - ఏబట్టలు

ఇలా స్నానం చేసిన తరువాత చలికాలంలో అయితే పట్టువస్త్రాలు, ఎరుపు రంగుగల బట్టలు వేసుకోవాలి. ఈ రెండు రకాల వస్త్రాలు శీతాకాలంలో వచ్చే వాతరోగాల్ని శ్లేష్మ-దోషాల్ని హరించివేస్తయ్. అలాగే ఎండాకాలంలో గాని, వర్షాకాలంలో గాని తెల్లటి బట్టలు వేసుకోటం మంచిది. ఎందుకంటే తెల్లటి నూలు వస్త్రాలు, ఎండాకాలంలో చల్లగా వర్షాకాలంలో వెచ్చగా వుంటయ్. మన దేశ వాతావరణానికి, మనం తయారు చేసిన నూలు బట్టలే మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తయ్ గాని, టెర్లిన్, టెరికాటన్ మొ. సింతటిక్ వస్త్రాలు మన చర్మాన్ని విరిచి అనేక చర్మ వ్యాధుల్ని కలుగచేస్తయ్. అందుకే గాంధీ స్వదేశీ బట్టలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి ఇంటింటా రాట్నం వడకాలని చెప్పారు.

ఈ విధంగా బట్టలు కట్టుకున్న తరువాత, పచ్చ కర్పూరం, గంధం, అత్తరు మొ. సుగంధ ద్రవ్యాల్ని ఒంటికి పూసుకోవాలి. దీనివల్ల శారీరక మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుంది.

పగటి భోజనం



తరువాత మన మనసుకు ఇంపైన పుష్టిదాయకమైన ఆహారం భుజించాలి. విరుద్ధమైన, చేపలు పాలు, లేక పాలు మాంసం లేక పాలు ఉప్పు మొ. విరుద్ధ ఆహార పదార్థాల్ని గాని, మితి మీరిన ఆహారం గాని తినకూడదు. ముందుగా భుజించిన ఆహారం అరిగిన తరువాతే మళ్ళీ భోజనం చేయాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు వేరే ఏమి ఆలోచించకూడదు. ఆలోచనంతా భోజనం మీదే వుండాలి. అలా భోజనం చేస్తేనే అది వంటపడుతుంది. అలాకాకుండ వూరికే మాట్లాడుతూనో, టి.వి. చూస్తూనో భోజనం చేస్తే అది సరిగా జీర్ణంకాదు. తనను ప్రేమతో చూసే భార్య, పిల్లలు బంధువులు మంచిస్నేహితులు మొ. వాళ్ళతో కలిసి భోజనాన్ని ఇష్టపూర్వకంగా ఆరగించాలి.

రాత్రి భోజనం



ఇక రాత్రి భోజనం, సాధ్యమైనంత పెందలాడే తినాలి. సులభంగా అరిగే పదార్థాల్ని తినాలి. భోజనానికి నిద్రకు కనీసం 3 గం. వ్యవధి కావాలి. రాత్రి భోజనంలో పెరుగు వాడకుండ మంచి మజ్జిగ గాని, లేక పాలతోగాని భోజనం చేయాలి. భోజనం తరువాత కనీసం 100 అడుగులు నడిచిన తర్వాత కూర్చోవాలి. అలాగాకుండ తిన్న వెంటనే కూర్చుంటే పొట్ట పెరుగుతుంది. తిన్న వెంటనే నిద్రించేవారికి, భోజనం చేసిన వెంటనే సంభోగం చేసేవాళ్ళకి త్వరగా మృత్యువు దాపురిస్తుంది. చాలామంది భోజనం తరువాత వెంటనే రకరకాల పండ్లు తింటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. పండ్లు తినాలంటే భోజనానికి 2గం. ముందు గాని 2 గం. తరువాత గాని తినాలి. ఈ విధంగా మనం తినే ఆహారంలో తీపి పదార్థాల వల్ల రక్తం వృద్ధి, పులుపు పదార్థాల వల్ల మజ్జా వృద్ధి, వగరువల్ల రసధాతువృద్ధి, అన్నం వల్ల శుక్ర వృద్ధి కలుగుతుంది. కాబట్టి ఈ ఆరు రుచులున్న పదార్థాల్ని భోజనంలో వుండేలా మనం జాగ్రత్త పడాలి.

తాంబూలం తప్పనిసరి



భోజనం తరువాత తాంబూలం తప్పని సరిగా వేసుకోవాలి. తాంబూలం వల్ల, నోరంత పరిమళం అవుతుంది. కఫం అణిగి పోతుంది.

తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇలాంటి ఎన్నో ఉపయోగాల్ని కలిగించే తాంబూలం ఎలా వుండాలంటే మూడు నాలుగు లేత తమల పాకులు, తగినంత సున్నము, వక్క, కాచు, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చ కర్పూరం, లవంగం, తక్కోలం, మిరియం వీటన్నిటిని కలిపి తాంబూలం వేసుకోవాలి. ఇలాంటి తాంబూలం వాడటం వల్ల కడుపులోని నోట్లోని క్రిములన్ని హరించిపోతయ్. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. అయితే కళ్ళ జబ్బులున్న వాళ్లు, క్షయరోగం వున్నవాళ్ళు, రక్త పిత్త వ్యాధిగ్రస్తులు తాంబూలం వేసుకోగూడదు.

మానవ మనుగడకు ఆధార భూతమైన సృష్టికార్యానికి మన ఆయుర్వేద సిద్ధాంతకర్తలు చక్కటి నియమాలు సూచించారు. బంధువుల స్త్రీతో గాని, శతృవుల స్త్రీతో గాని, స్నేహితుల స్త్రీ తో గాని, వృద్ధ స్త్రీతో గాని, గర్భిణి స్త్రీతో గాని, పదిమందితో తిరిగే స్త్రీతో గాని, పరిచయంలేని స్త్రీతో గాని ఎట్టి పరిస్థితులలో సంభోగం చేయకూడదు. జీవితానికి ఎలాంటి కష్ట నష్టాలు వాటిల్లకూడ దనుకుంటే అనుకూలవతి అయిన భార్యతో మాత్రమే సంభోగసుఖాన్ని పంచుకోవటం పురుషుల ధర్మం. కాదు మా ఇష్టం వచ్చినట్లు ఎవరితోనైనా తిరుగుతాం అనుకుంటే అది వాళ్ళ కర్మం.

జననేంద్రియాలతో తప్ప, మిగిలిన చోట్ల సంభోగం చేయకూడదు. అదే విధంగా మలమూత్రాల్ని విసర్జించే కాలంలో వాటిని బలవంతంగా ఆపి సంభోగం చేయకూడదు. అలాగే భోజనం చేయగానే గాని, వ్యాయామం చేసిన వెంటనే గాని రతిలో పాల్గొనకూడదు.

మంచి ఆహ్లాదకరమైన వాతా వరణంలో సుగంధ పరిమళయుక్తమైన గదిలో, పూలతో పేర్చిన మెత్తటి పాన్పు మీద సరససల్లాపాలతో మధుర మనోహరమైన మాటలతో, శ్రావ్యంగా మంద్రంగా వినిపించే సంగీత నేపథ్యంలో సాగించేదే 'రతి'గా అనబడుతుంది.

రతికి ముందు, రతి పూర్తయిన తరువాత పాలు తప్పనిసరిగా తాగాలి. దీనివల్ల వెంటనే శరీరం శక్తివంతం అవుతుంది.

నిద్రా నియమాలు

రాత్రి 9 గం. పడుకొని, ఉదయం 4 గం లకు లేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. దోమలు, చీమలు, నల్లులు లేని గదిలో మెత్తటి పాన్పుమీద నిద్రపోవాలి. ఈ దినచర్య నియమాల్ని పాటించేవాళ్లకి ఎలాంటి వ్యాధులు రావని మన ఆయుర్వేద పండితులు సూచించారు★

అందానికి ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలు

ఇప్పటివరకు దినచర్యను ఎలా అనుసరించాలో పైన తెలుసుకున్నాం. మరి కొంత వివరంగా, విడివిడిగా ఆహార, విహార, వ్యవహార నియమాలు తెలుసుకుందాం. ఎందుకంటే అందానికి మూలాధారాలు తెలుసుకోకుండా పై పై పూతలతో మెరుగులతో సౌందర్యాన్ని సాధించలేరు కాబట్టి, సౌందర్యం మాటున దాగి వున్న వాస్తవాలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకొని తీరాలి.

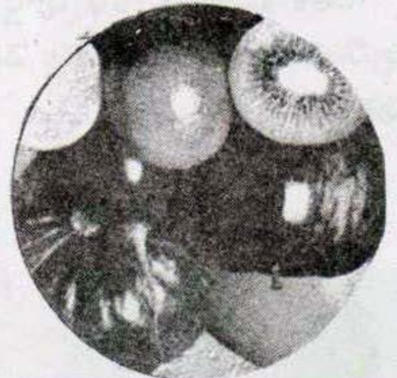


ఆహార సూత్రాలు - అందాల క్షేత్రాలు

ఈనాడు మెజారిటీ శాతం స్త్రీ పురుషులు ఆహారం విషయంలో అనేక పొరపాట్లు చేస్తున్నారు. కనీస ఆహార సూత్రాలు కూడా పాటించకుండ చేతులారా తమ అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని తామే పాడుచేసుకొంటున్నారు. ఆహార సేవనలో జరిగే తప్పులవల్లే అజీర్ణరోగం ఏర్పడుతుందని, అదే సమస్త శారీరక మానసిక రోగాలకు మూలమవుతుందని ఆ చిన్న తప్పువల్ల అందము, ఆరోగ్యము అణగారిపోతయ్యనే పచ్చినిజం ప్రతి ఒక్కరు మరచిపోతున్నారు. కాబట్టి ఈ క్రింది ఆహార సూత్రాలను చదివి అనుసరించి మిమ్మల్ని మీరే సరిదిద్దుకోవాలని కోరుతున్నాము.

★ పొట్టను మూడు భాగాలుగా విభజించుకోవాలి. ఆహారంలో ఒకభాగం అన్నము, దుంపలు మొదలైన ఘనపదార్థాలకు, రెండోభాగం, పాలు, మజ్జిగ, నీరు, చారు, సాంబారు మొదలైన ద్రవ పదార్థాలకు కేటాయించాలి. ఇక మూడవభాగం కడుపులో ఖాళీ వుంచాలి. ఎందుకంటే మన శరీరాన్ని పోషించేవాతం (వాయువు) పిత్తం (అగ్ని) కఫం (నీరు) అనే మూడు దోషాలనబడే ప్రధాన ధాతువులు ఉదరంలో స్వేచ్ఛగా సంచరించటానికి ఆ మూడో భాగం ఖాళీగా వుండాలి.

ఈనియమాన్ని గమనంలో పెట్టుకొని ఆహారం ఎక్కువ కాకుండ, తక్కువ కాకుండ ఆయా వయసులను బట్టి జీర్ణశక్తిని బట్టి, భోజనం చేయాలి. ఇలా చేయటం వల్ల తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై, జీర్ణాహారం నుంచి వరుసగా రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మూలుగు, వీర్యము / ఆర్తవము, అనబడే ఏడు ధాతువులు సక్రమంగా నిర్మింపబడుతూ దేహమంతా దివ్య సౌందర్యభరితం అవుతుంది.



★ ఈ ఏడు ధాతువుల నుంచి పుట్టేదే ఓజస్సు, అదే శరీరానికి తేజస్సు, మనసుకు ఉషస్సు, ఆత్మకు యశస్సు. పైన తెలిపిన ఏడు ధాతువుల నిర్మాణంలో ఎక్కడ లోపం జరిగినా ఓజస్సు అంటే ప్రాణశక్తి క్షీణించిపోయి తద్వారా శరీర తేజస్సు నశించి, సౌందర్యమంతా క్రమ క్రమంగా కనుమరుగైపోతుంది.



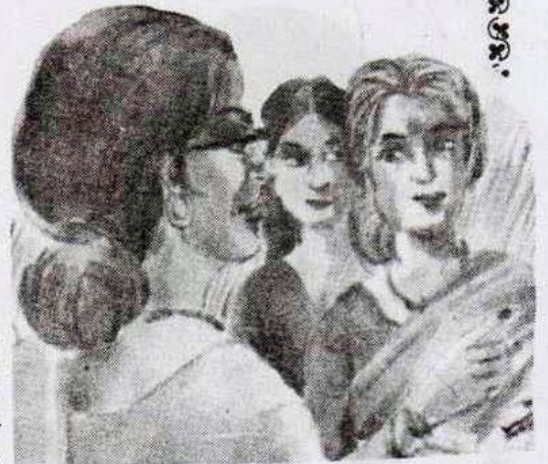




★ కాబట్టి అధిక మోతాదులో గానీ, అల్ప మోతాదులో గానీ భుజించకుండ, ప్రకృతిని కాల స్వభావాన్ని అనుసరిస్తూ మధ్యమస్థాయిలో ఆహారం భుజిస్తూ, శరీరంలోని మూడు దోషాలను ఏడు ధాతువులను జాగ్రత్తగా పోషించుకొంటూ వుంటే, పూవుకు సహజంగానే పరిమళం అబ్బినట్లుగా, మన శరీరానికి కూడా ఏ క్రీములు, సబ్బులు వాడే అవసరం లేకుండా సహజసౌందర్యం దానంతట అదే అబ్బుతుంది. ఈ చిన్న జాగ్రత్త తీసుకోకుండ, ప్రపంచంలోని సమస్త సౌందర్య సాధనాలన్నీ కలిపి పూసుకున్నా సౌందర్యం సాధించలేరు.

*సూర్యోదయంతో ప్రారంభ మయ్యే మానవయంత్రం, సూర్యాస్త మయంతో విశ్రాంతి తీసుకొంటుంది. కాబట్టి, ఉదయ, సాయంత్ర వేళల్లో మాత్రమే ఆహారం భుజించటానికి ప్రయత్నించాలి. మధ్యాహ్నం అల్పాహారం తీసుకోవచ్చు. దీనివల్ల ప్రకృతితోపాటు సమతుల్యత పొందిన శరీరం సహజ సిద్ధ సౌందర్యాన్ని సంతరించుకొంటుంది.

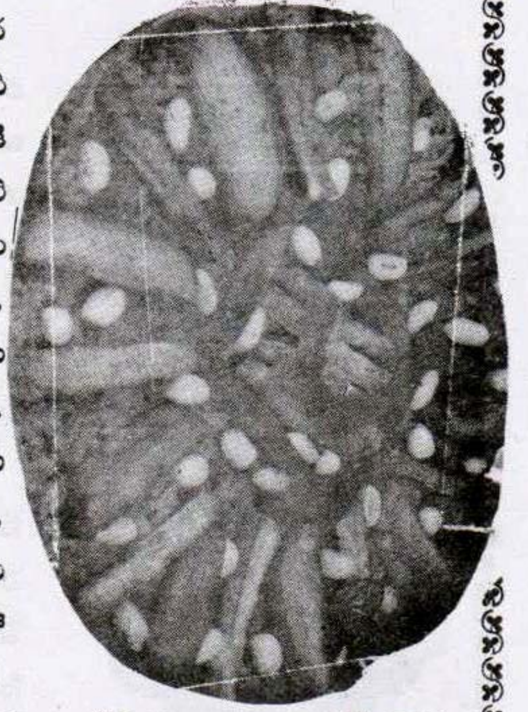
★ కొందరు స్త్రీ పురుషులు దేవుళ్ళపేరుతో అతిగా ఉపవాసాలు చేస్తారు. మరికొందరు పనుల ఒత్తిడిలో ధనార్జనే ధ్యేయంగా పెట్టుకొని, భోజనం చేసే సమయం కూడా లేక ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు కొద్ది మోతాదులో భుజిస్తారు. కొందరు స్త్రీలు, ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఆందోళనకు గురౌతూ తిండి తగ్గించి శుష్కించిపోతారు. ఈ విధంగా ఏ కారణాలవల్లనైనా తక్కువస్థాయిలో అల్పాహారము మాత్రమే భుజించటంవల్ల శరీరకాంతి, శక్తి క్షీణించిపోతయ్. ఇంద్రియాలకు అసంతృప్తి కలుగుతుంది. పురుషుల్లో వీర్యశక్తి, స్త్రీలలో రజోశక్తి తగ్గిపోయి, ఆయుష్షు ఓజస్సు తేజస్సు అన్నీ అంతరించిపోతయ్. దోషాలు ప్రకోపించి ధాతువులను అస్తవ్యస్తం చేసి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తయ్.





★ కొంత మంది స్త్రీ పురుషులు, ఏ పనీ చేయకుండ తిని కూర్చోవటమే సుఖం అనుకొని, ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు వరుసగా ఏదో ఒకటి తింటూ వుంటారు. ముందు తిన్న ఆహారం అరగక ముందే మళ్ళీ తింటారు. ఇలా అవసరానికి మించి భుజించే ఆహారం అత్యంత ప్రమాదకరం. అతిగా తిండి తిన్న తరువాత ఏ శారీరక శ్రమ చేయకపోవటం వల్ల, జీర్ణక్రియకు అంతరాయం ఏర్పడి, తిన్న ఆహారమంతా ధాతువులుగా మారకుండ కేవలం కొవ్వుగా మాత్రమే మారుతూ స్థూల శరీరంగా తయారవుతుంది. దీనివల్ల రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం, వాత, పిత్త, కఫరోగాలు ప్రబలిపోయి చివరకు అకాలమరణం సంభవిస్తుంది. కాబట్టి ''అతిసర్వత్రవర్జయేత్'' అని మన పెద్దలు చెప్పిన సూక్తిని ప్రతి ఒక్కరు పాటించగలిగితేనే అందం ఆరోగ్యం మనసొంతమవుతయ్.

★ ఇంటి తిండిని వదలి బయట తిండికోసం ఎగబడుతూ వివిధ రసాయనాలు కలిసిన ఆహార పదార్థాలు తినటం ఈనాడు చాలామంది యువతీ యువకులకు ప్యాషన్‌గా మారింది. ఈ ఫ్యాషన్ వాళ్ల అందానికి ఆరోగ్యానికి తీవ్రనష్టం కలుగుతుందని తెలుసు కోలేకపోతున్నారు. ఒకసారి వండిన వంటనూనె గానీ ఆహార పదార్థాలుగానీ, మళ్లీ వేడిచేస్తే అవి విషం కన్న ప్రమాదకరంగా మారతయ్ వాటితోపాటు కూల్‌డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, కేక్స్ వంటివి కూడా రసాయన పూరితమైనవే. ఇటువంటి పదార్థాలను ఎక్కువగా తినటం వల్ల వాటిలోని రసాయనాలు శరీరంలో చేరిపోతయ్. దానివల్ల శారీరక చలనక్రియలలో అవరోధం ఏర్పడుతుంది. ఆ విషాలను శరీరంనుండి బయటకు పంపటానికి జరిగే ప్రయత్నం వల్ల ముఖం మీద, మెడమీద, ఛాతీమీద, వీపు మీద రకరకాల మచ్చలు, పొక్కులు, గుల్లలు ఏర్పడతయ్. కాబట్టి అందాన్ని అభిలషించే యువతీ యువకులు ఈ తరహా పదార్థాలను తినటం మానుకొని ఇంటి భోజనానికే ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి.





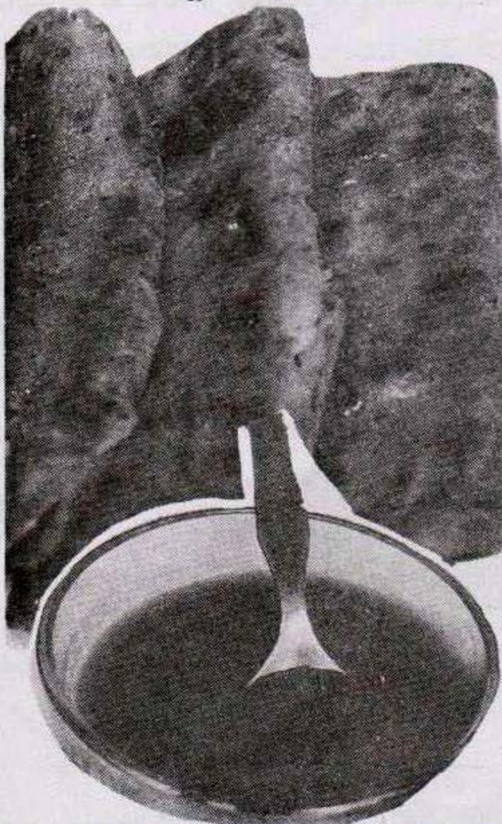
★ నెయ్యి, నూనె, తేనె, పాలు, తీపి పదార్థాలు వాడితే కొవ్వు పెరుగుతుందనే భయంతో ఈనాడు చాలామంది యువతీ యువకులు వాటిని వాడటం పూర్తిగా మానేసి వంట్లో పిడికెడు కండకూడా లేని అస్థి పంజరాల్లా అనాకారులుగా తయారవుతున్నారు. నెయ్యి, నూనె, తేనె, పాలు అనేవి మన శరీరంలో ఓజస్సును, తేజస్సును పెంచి పోషించే అమృతాలు. శరీరంలో అణువు అణువు మధ్యకు చేరి చలనశక్తిని, చేతనా శక్తిని, ఇంద్రియ శక్తిని, ఆయుష్షును అపురూపమైన అందాన్ని ఆనందాన్ని పెంచే ప్రకృతి వరప్రసాదాలు. ఎదిగే వయసులో వున్న యువతీ యువకులు పై పదార్థాలు తినకపోతే శరీరంలో మాంసము, కొవ్వు పెరగక, చర్మము, అవయవాలు ఎండిపోయి, బుద్ధిమాంద్యం ఏర్పడి, చదువులోనూ, జీవితంలోను రాణించలేక అసమర్థులుగా మిగిలిపోతారు.

యువతుల్లో స్థనాలు పిరుదులు. బుగ్గలు, బుజాలు ఎండుకుపోయి, అంద విహీను లవుతారు. యువకులు బలహీనమైన కండరాలతో, ఎక్కువ సేపు పని చెయ్యలేని నిర్జీవ యంత్రాల్లా తయారై వివాహానంతరం సంతృప్తికరమైన సంభోగం చేయలేక నానా అగచాట్లు పడతారు. ఇది కేవలం బ్రహ్మచారులైన యువతీ యువకులకే కాకుండా, వివాహమైన స్త్రీ పురుషులకు కూడా వర్తిస్తుంది. కాబట్టి పైన తెలిపిన పదార్థాలను పుష్కలంగా తింటూ, రోజూ ఇంట్లోనే రెండు పూటలా కనీస వ్యాయామం చేసుకునే అలవాటు నేర్చుకుంటే శరీరంలో ఎప్పటికీ అదనపు కొవ్వు పెరగదు. శరీరంలో ఎక్కడ ఏ అవయవం ఏ కొలతలో వుండాలో, ఆ కొలత ప్రకారమే పెరిగి చూడముచ్చటైన ముగ్ధమోహన సౌందర్యం సంతరించు కొంటుంది.



★ మనం ఈనాడు భోజనం చేసే విధానంలో జరుగుతున్న పొరపాట్లవల్ల కూడా మన అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతున్నాం. భోజనం చేసేటప్పుడు పరధ్యానం లేకుండ ప్రశాంతంగా వుండాలి. ఆహారం మీదనే దృష్టి నిలపాలి. అన్నం మీద గౌరవంతో , ఆప్యాయతతో ఇష్ట పూర్వకంగా తినాలి. తినేటప్పుడు మాట్లాడకూడదు. నవ్వకూడదు. ఏడపకూడదు. టి.వి. చూస్తూ అన్నం తినటం అతి పెద్ద నేరంగా తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే మనసు టి.వి. మీద పెట్టి భోజనం చేస్తే ఆ భోజనశక్తి శరీరానికి సంక్రమించదు. సంక్రమిచకపోగా ఆ ఆహారం వికృతి చెంది విషతుల్యమై అజీర్ణాన్ని మలబద్ధకాన్ని కలిగించి శరీరాన్ని రోగమయం చేస్తుంది. కాబట్టి భోజనం చేసేటప్పుడు టి.వి. ని ఖచ్చితంగా ఆపేయాలి. భోజన సమయంలో కుటుంబ సభ్యులతో గొడవ పడకూడదు. వివాదాలు, ఆందోళనలు, కష్టాలు మొదలైన సమస్యలగురించి భోజనం చేసేటప్పుడు పొరపాటున కూడా మాట్లాడకూడదు. ఇంకా, కామం, మోహం, కోపం, లోభం, అసూయ, సిగ్గు, దుఃఖం, ఉద్వేగం, భయం మొదలైన మనో వికారాలకు గురైవున్నప్పుడు కూడా భోజనం చేయకూడదు. ఒక వేళ అలాతింటే ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాక ఆమ దోషం ఏర్పడి అది శరీరమంతా వ్యాపించి ఆమవాతం రోగం ఏర్పడుతుంది. దానివల్ల శరీరమంతా అన్ని జాయంట్లలో వాపులొచ్చి భరించలేని నొప్పులు కలుగుతయ్.

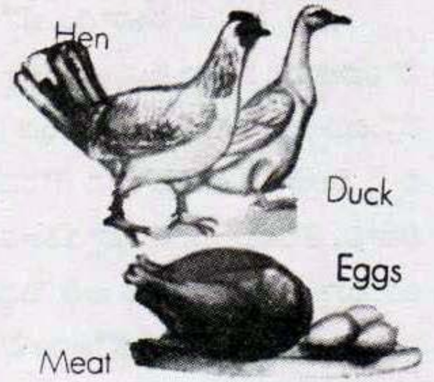




పడని తిండ్లు - పసందైన సౌందర్యానికి గండ్లు

❋ ఆహార పదార్థాలలో ఒక దానితో ఒకటి పడనివి చాలా వున్నయ్. ఆ వివరాలు తెసుసుకోకుండా మనం ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు ఏవి దొరికితే అవి తింటూవుంటే అదే అందానికి అవరోధం అవుతుంది. కాబట్టి వాటి గురించి తెలుసుకొని ఆచరించటానికి ప్రయత్నిం చాలి. చల్లగా వున్న పదార్థాలు వేడిగా వున్న పదార్థాలు కలిపి ఎప్పుడూ తినకూడదు. అంటే వేడి వేడి అన్నంలో చల్లటి కూరలు కలిపి గానీ, చల్లటి అన్నంతో వేడి కూరలు కలిపిగానీ తినకూడదు. లేత కూరగాయలు ముదురు కూరగాయలు కలిపి గానీ, కొత్త ధాన్యము పాత ధాన్యము కలిపి గానీ పొరపాటున కూడా భుజించకూడదు. చల్లటి నీళ్లు తాగి వెంటనే వేడి వేడి కాఫీ గానీ, టీ గానీ తాగటం లేదా వేడి వేడి కాఫీ, టీలు తాగి వెంటనే చల్లటి నీళ్లు తాగటం కూడా ఆరోగ్యరీత్యా నిషిద్ధమే.

* సాధ్యమైనంతవరకు పాతబియ్యం, పాత కందిపప్పు, పాత పెసర పప్పు, పాత బెల్లం, పాత చింతపండు, పాత నిమ్మ దబ్బ, ఉసిరిక, చింత పచ్చళ్లు తినటం అవసరం. పలుకు పలుకుగా బిరుసుగా వున్న అన్నం సరిగా ఉడికీ ఉడకని అన్నం తినకూడదు.



* పాలలో ఉప్పు కలిపి వాడకూడదు. మాంసాహారం తరువాత వెంటనే పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ వాడ కూడదు. అలావాడితే ధాతువులు వికృతి చెంది కుష్ఠు, సొరియాసిస్, మొదలైన చర్మరోగాలు పుడతయ్. చర్మం మీద మచ్చలు, పుండ్లు దురదలు ఏర్పడి చర్మ సౌందర్యాన్నే సమూలంగా హరించివేస్తయ్.

* కాబట్టి పాలతో పైన తెలిపిన పదార్థాలను కలిపి వాడకుండా పాలతో, పంచదార, పటికబెల్లం, అల్లం, శొంఠి, త్రిఫలచూర్ణం, మిరియాలు కలిపి వాడుకోవచ్చు.



విహార సూత్రాలు - సౌందర్య శాస్త్రాలు

* ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు మనం ఏ సమయాల్లో ఏఏ ప్రదేశాల్లో తిరుగుతామో, దానిని విహారం అంటారు. సౌందర్య సాధనలో విహారం ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. ఎలా అంటే నిరంతరం దుమ్ము ధూళి, వాహనాల పొగతో కాలుష్యమయమైన హైదరాబాద్ వంటి నగరాల్లో ఉదయం నుండి రాత్రివరకు తిరుగుతూ ఆ విష కాలుష్యమంత పీల్చేవారికి, ఏ సౌందర్య సాధనాలు పనికిరావని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. అలా తిరగటం తప్పనిసరి అయినప్పుడు, ఉదయం 5 గం. లకు నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ప్రాణాయామం తప్పనిసరిగా అభ్యాసం చేయాలి. తరువాత పరిశుభ్రంగా వుండే రోడ్ల మీద గానీ లేక ఉద్యాన వనాల్లోగానీ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో ఏదో ఒక పూట నాలుగైదు కిలోమీటర్లు నడవాలి పచ్చటి పచ్చిక కనిపిస్తే ఆపచ్చిక మీద చెప్పులు లేకుండ నడవడం ఎంతో ఉత్తమం. ఈవిధంగా చేస్తే ఏరోజుకారోజు మన శరీరాల్లోని వాతావరణ కాలుష్యం విసర్జింపబడి శరీరం శుద్ధి అవుతుంది. తద్వారా అందాన్ని ఆరోగ్యాన్నీ దివ్వంగా కాపాడుకోవచ్చు.

* దీనితోపాటు చక్కటి సౌందర్యం కోరుకునేవారు తప్పనిసరిగా ఉదయం పెందలకడ లేవటం, రాత్రి 10గం. లోపు నిద్రించటం అలవాటు చేసుకొని తీరాలి. క్లబ్బుల్లోనో బార్లల్లోనో, వీధుల్లోనో లేక స్నేహితుల ఇండ్లలోనో రాత్రి పొద్దుపోయే వరకు కాలక్షేపం చేస్తూ, ఉదయం పదిగంటలకు నిద్ర లేచే వారికి సాక్షాత్తు ఆ భగవంతుడు కూడా అంద చందాలను అందించలేడు.





వ్యవహార సూత్రాలు - సౌందర్య నేత్రాలు

✷ మన ఆలోచన, ప్రవర్తన ప్రసన్నత, ప్రశాంతత ఇవన్నీ వ్యవహారం అనబడతయ్. స్త్రీ పురుషులు అయా రంగాల్లో రాణించటానికి, ఒక మహోన్నత స్థానానికి చేరటానికి ఈ వ్యవహార సౌందర్యం మిగిలిన వాటిన్నింటికన్న ప్రధానమైందని అందరూ గుర్తించాలి. బాహ్య సౌందర్యం, ముఖంలో ఆకర్షణ, చూపుల్లో చురుకుదనం ఇవన్నీ కేవలం ఇతరులతో పరిచయం కావటానికి మాత్రమే ఉపకరిస్తయ్. ఆ తరువాత ఆ పరిచయం పెరిగి వారి స్నేహం గానీ, ప్రేమగానీ, అనుబంధంగానీ పదికాలాలపాటు నిలవాలంటే వ్యవహార సౌందర్యం ఆ ఇరువురిలోనూ వుండాలి.

✷ లోకంలో పగలు రాత్రి వున్నట్లుగా, సమాజంలో ధర్మం అధర్మం వున్నట్లుగా మనసులో మంచి చెడు రెండు మార్గాలు వుంటయ్. చిన్నతనం మంచి, తల్లిదండ్రుల వల్లగానీ, ఉపాధ్యాయుల వల్లగానీ, లేక జన్మసంస్కారం వల్ల గానీ, కొందరు స్త్రీ పురుషులకి పసితనం నుంచే చక్కటి ప్రవర్తన అలవడుతుంది. కొంతమందికి చిన్నప్పటినుండి మొండిగా, మూర్ఖంగా అసభ్యంగా ప్రవర్తించటం అలవా టవుతుంది. ఈ అలవాటున్నవాళ్ళు కొన్ని సంఘటనలవల్లగానీ, కొందరు పెద్దల వల్లగానీ, తమ తప్పు తెలుసుకొని సక్రమమైన ప్రవర్తనను అలవరచుకుంటారు. ప్రవర్తనే జీవన సౌందర్యానికి పరమావధి. సచ్ఛీలమే సౌందర్యానికి సన్నిధి. ఆనందమే అందానికి అవధి. కాబట్టి సౌందర్యాన్ని కాంక్షించే స్త్రీ పురుషులు ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా వుండటానికి అలవాటు చేసుకోవాలి. శత్రువుల మీద కూడా ద్వేషం చూపించకుండ మానవత్వంతో వారికి చేయూతనివ్వాలి. ఏ పరిస్థితుల్లోను అకారణ ఆవేశానికి లోను కాకూడదు. అసూయ అసలు పనికిరాదు. ఎంత విపత్కర పరిస్థితినైనా నిర్భయంగా, సహనంగా, శాంతియుతంగా పరిష్కరించు కోవటానికి ప్రయత్నించాలి. పెదవుల మీద చిరునవ్వు చెదరకూడదు. ఈ విధమైన ప్రయత్నాలవల్ల మనసునిండా సాత్విక గుణం నిండి శరీరాన్ని పోషించే సత్వ రసాయనాలు ఉత్పత్తై, రక్తశుద్ధి, చర్మశుద్ధి, ఇంద్రియ శుద్ధి, ధాతుశుద్ధి జరిగి శరీరం సుందరాకృతి దాలుస్తుంది.

✷ పైన తెలిపిన దానికి భిన్నంగా ఎల్లప్పుడూ ఇతరులను చూసి ఏడుస్తూ అసూయపడుతూ, పరుల మీద అభాండాలు వేస్తూ, అకారణంగా ఇరుగు పొరుగు వారిని ద్వేషిస్తూ, బలహీనులను హింసిస్తూ, ఎప్పుడూ పిరికితనంతో భయపడుతూ, అబద్ధాలతో అన్యాయాలతో, అక్రమాలతో జీవనం గడుపుతూ ఎవరినీ విశ్వసించలేక, ఎవరినీ అభిమానించ లేక, ఎవరిమీద ఆత్మీయత చూపించ లేక, దిగులుతో కుళ్ళిపోతూవుంటే వాటి ప్రభావం వల్ల శరీరానికి హానికలిగించే విష రసాయనాలు మనసునుండి ఉత్పన్నమై అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, జీవనమాధుర్యాన్ని సమూలంగా సమాధి చేస్తయ్.

✷ కాబట్టి ఏ పరిస్థితులవల్లనైనా మనో వికారాలకు గురి అయినవారు తమ ప్రవర్తనను తామే పరిశీలించుకొని, పశ్చాత్తాపం చెందగలిగితే చెడిపోయిన మనసు మళ్లీ కడిగిన ముత్యంలా స్వచ్ఛంగా తయారవుతుంది. వాళ్ళు అంతవరకు కోల్పోయిన అందాల సుగంధాలను , ఆరోగ్య మకరందాలను మళ్లీ అందుకోవచ్చు. మహోన్నత పథాలను చేరుకోవచ్చు★

సోమరితనం - సౌందర్యానికి ప్రథమ శత్రువు



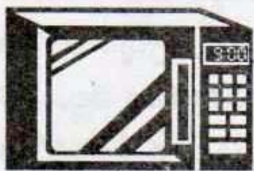
చాలామంది స్త్రీ పురుషులు ఏమీ పనిచేయకుండ సినిమాలు చూస్తూ షికార్లు చేస్తూ జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపటమే సౌఖ్యం అనుకొని మోసపోతుంటారు. ఎన్నో హీన జన్మల తరువాత మానవ జన్మ కలుగుతుంది. దాన్ని సార్థకం చేసు కోవాలంటే ఒక్క నిమిషం ఖూడా వృధా చేయకూడదు. కొందరికి వారి పూర్వజన్మ సుకృతం వల్ల ఆగర్భశ్రీమంతుల కుటుంబాల్లో పుట్టే అవకాశం కలుగుతుంది. వాహనాలు, విలాసవంతమైన సౌకర్యాలు, నౌకర్లు, నోట్లకట్టలు, ఇవన్నీ పూర్తిగా అందుబాటులో వుంటయ్. దాంతో చాలామందిలో ధనగర్వం చోటుచేసు కొంటుంది. తరతరాలు తిన్నా తరుగనంత ఆస్తి మనకున్నప్పుడు మనం కష్టపడి ఎందుకు పనిచేయాలి ? అనే ఆలోచన మొదలవుతుంది. పేదవారిని, మధ్యతరగతి వారిని, సామాన్యులను చూసి వీరంతా ఆగర్భదరిద్రులని, తానొక్కరే పెట్టి పుట్టినవారనే, గర్వం, ఆభిజాత్యం మనసునిండా పుట్టి, ఇతరులను పురుగులను చూసినట్లుగా చూసి చీదరించుకుంటారు. శరీరానికి అవసరమైన కనీస శ్రమ కూడా చేయకుండ సోమరిపోతుల్లా సోంబేరుల్లా అహంకారుల్లా తయారవుతారు. వీళ్ళ మనసులోనే కాక, శరీరాల్లో కూడా కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అదే వారి అనారోగ్యానికి అనాకారానికి కారణమవుతుంది.



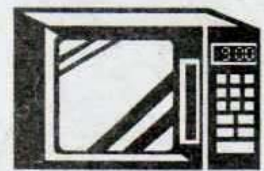
✷ ఈ పరిస్థితి కేవలం ధనిక వర్గాల్లోనే కాక ఈనాడు అన్ని వర్గాల్లోనూ అలుముకుంది ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, పారిశ్రామిక వేత్తలు, వీరందరికీ శారీరక పరిశ్రమ బొత్తిగా లేకుండా, మానసిక పరిశ్రమ ఒత్తిడి విపరీతంగా పెరుగుతుంది. ఇంట్లో నుంచి స్కూటర్ మీదనో, కారుమీదనో ఆఫీసుకు వెళ్ళటం అక్కడ సాయంత్రం వరకు కూర్చోవటం, మళ్ళీ వెహికల్ ఎక్కి ఇంటికి రావటం. ప్రతిచోట కూర్చోవటమే తప్ప నడవటం గానీ, వంగటం గానీ లేవటంగానీ వుండదు. దాంతో తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాక ఈ విధమైన వృత్తుల్లో వుండే స్త్రీ పురుషులందరికీ తొమ్మిది నెలల గర్భం వచ్చినట్లుగా పొట్టలు దిట్టంగా పెరిగిపోతున్నయ్.

✱ ఆధునిక నాగరికత పుణ్యమా అని, మానవుడికి, అసలు శ్రమలేకుండా ప్రతి పనికి యంత్రాలు తయారైనయ్. వీటివల్ల ముఖ్యంగా స్త్రీలలో శారీరక శ్రమ బాగా తగ్గిపోయింది. శరీరంలోని ఏ అవయవానికి పనిలేకుండా పోయింది. ఇళ్లు వూడవటానికి ఉపయోగించే యాంత్రిక సౌకర్యం వల్ల వళ్లు వంచే అవసరం లేకుండాపోయింది. ఫ్లాట్‌ఫామ్ మీద పొయ్యి, గ్యాస్ స్టౌవ్‌ల వల్ల, మాటిమాటికి క్రింద కూర్చొని లేస్తూవుండే అలవాటుపోయింది. బట్టలు ఉతికే యంత్రం వల్ల చేతులకు శ్రమపోయింది. ఇలా వళ్లు వంచి చేసే ప్రతి పనికి ప్రత్యామ్నాయంగా యంత్రాలు రావటంతో, శరీర యంత్రానికి శ్రమ తగ్గిపోయింది. ఇంకా ఏమైనా చిన్న చిన్న పనులుంటే వాటికి ఇంటింటా పనిమనుషులు వుంటున్నారు. ఈ కారణాలవల్ల ముఖ్యంగా స్త్రీలలో అధికశాతం మందికి వంట్లో అధికంగా కొవ్వు చేరే స్థూల్యరోగం ఏర్పడి, శరీరంలోని నాజూకు, సౌకుమార్యం, మృదుత్వం, వంపుసొంపులు అన్నీ మటుమాయమై కింది నుండి పైకి స్తంభాల్లాగా తయారవుతున్నారు.

✱ ఇలాంటి స్త్రీలు, పురుషులు, ప్రత్యేకంగా శారీరక శ్రమ చేయకపోయినా ఉదయం గానీ, సాయంత్రం గానీ ఒక గంట సేపు శారీరక వ్యాయామం చేయటం అలవాటు చేసుకుంటే క్రమంగా అధిక కొవ్వును తగ్గించుకొని నాజూకుగా మళ్ళీ తయారుకావచ్చు.



అతిగా టి.వి. చూడటం అందానికి చేటు తెచ్చుకోటం



✱ టి.వీ.లు మార్కెట్‌లోకి వచ్చిన కొత్తల్లో ఉదయం - సాయంత్రం వేళల్లో మాత్రమే పరిమితస్థాయిలో వివిధ ప్రోగ్రాములు టెలికాస్ట్ జరిగేవి. ప్రైవేట్ టి.వి. ఛానళ్ళ ప్రభంజనం మొదలైన తరువాత ఇరవైనాలుగు గంటలు ఏకధాటిగా కార్యక్రమాలు ప్రారంభమైనయ్. అసలే సరైన పనిలేక శారీరక శ్రమలేక శరీరాలు మొద్దు బరచుకొంటున్న అనేక మంది యువతీ యువకులకు టీ.వి.ల వల్ల అధిక నష్టం మొదలైంది.

✱ ప్రైవేట్ టీ.వి. చానల్స్‌మీద, విదేశీ టీ.వీ చానల్స్ మీద ఆయా ప్రభుత్వాలకు సరైన నియంత్రణలేక పోవటంతో, అసభ్యమైన, అసహ్యాకరమైన బూతు దృశ్యాలు కలిసిన ఇంగ్లీషు సినిమాలు, సీరియల్స్ ఎడతెగకుండ రావటంతో వాటి ప్రభావం యువతీ యువకుల మీద పడుతుంది. తెలుగు, హిందీ, తమిళ మొదలైన స్వదేశీ టీ.వి. చానల్స్ కూడా విదేశీ చానల్స్‌కు తక్కువ కాదన్నట్లు, ముద్దులు, కౌగిలింతలతో కూడిన సీరియల్ కథలను సినిమాలను ప్రసారం చేస్తున్నారు. ఆ దృశ్యాలను చూస్తున్న యువతీయువకులు, స్త్రీ, పురుషులు సెక్స్‌పట్ల వ్యామోహితులవుతున్నారు. చదువు పూర్తిచేసుకొని వివాహం చేసుకొని భార్యాభర్తలుగా లైంగిక కార్యకలాపాల గురించి ఆలోచించవలసిన యువతీ యువకులు ముందుగానే పదిహేనేళ్ళ నుంచే సెక్స్ ఆలోచనలతో సతమతమౌతూ, కొందరు హస్త ప్రయోగాలకు, మరికొందరు రతిక్రీడలకు





ఎగబడుతున్నారు. దానివల్ల యౌవన ప్రాయంలో సహజంగా వుండే సౌందర్యము, శారీరక పటుత్వము వివాహానికి ముందే సడలిపోతున్నయ్. లేతవయసులోని చరిష్మా చెరిగి పోతూవుంది. దాంతోపాటు యువతరంలో, స్వయంతృప్తి అలవాటువల్ల తాము శారీరక బలాన్నీ, సౌందర్యాన్ని కోల్పోయామని అందువల్ల భవిష్యత్తులో వైవాహిక జీవితానికి పనికిరాము అనే ఆత్మన్యూనతాభావం విపరీతంగా పెరిగి పోతూవుంది. ఆ కారణంగా వారు అటు చదువుమీద శ్రద్ధ చూపలేక, క్రుంగిపోతూ మరింత దుర్బలులై నిరాశ నిస్పృహల్లో కొట్టుమిట్టాడుతూ చేతులారా తమ అందాన్ని ఆరోగాన్ని అణగార్చుకుంటున్నారు.

✸ ప్రత్యేకంగా స్త్రీలకు టీ.వి.ల వల్ల అమిత నష్టం జరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. రోజులో ఎక్కువకాలం స్త్రీలు టీ.వి. చూడటంలో కాలక్షేపం చేస్తున్నారు. ఏ చానల్ తెరచినా ఆడ-మగ ముద్దు పెట్టుకోటం, కౌగిలించుకోటం, శరీరానికి శరీరం తగిలించి రుద్దుకోవటం, మనసును మత్తెక్కించే విధంగా ఒకరినొకరు చూసుకొంటూ, స్పర్శించుకొంటూ మాట్లాడుకోవటం కనిపిస్తుంది. దాన్ని పదేపదే చూడటం వల్ల, మనకు తెలియకుండానే శరీరంలో కామవికారం కలుగుతుంది. తన భర్తతో తాను అదే విధంగా ప్రవర్తించిన అనుభూతి గానీ, ప్రవర్తించాలి అనే కామభావన గానీ మనసులోకి రాగానే స్త్రీలలో రజస్సు వెలువడుతుంది. యోనిభాగం అంతా తడితడిగా చెమ్మగిల్లుతుంది. ఇది రోజు రోజూ జరుగుతూ క్రమంగా గర్భాశయ వ్యాధిగా పరిణమించి, శరీరరధాతువులన్నీ అసమానమై రోగకారకమై అందాన్నీ, ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తయ్.

✸ అంతే గాకుండ గంటలు తరబడి రోజుల తరబడి టీ.వీల ముందు కూర్చొని వుండటంవల్ల తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంగాక, శరీరంలో ముఖ్యంగా ఉదరభాగంలో కొవ్వు పేరుకొని పొట్టలు పెరిగిపోయి, సహజ సౌందర్యం తగ్గిపోతుంది.



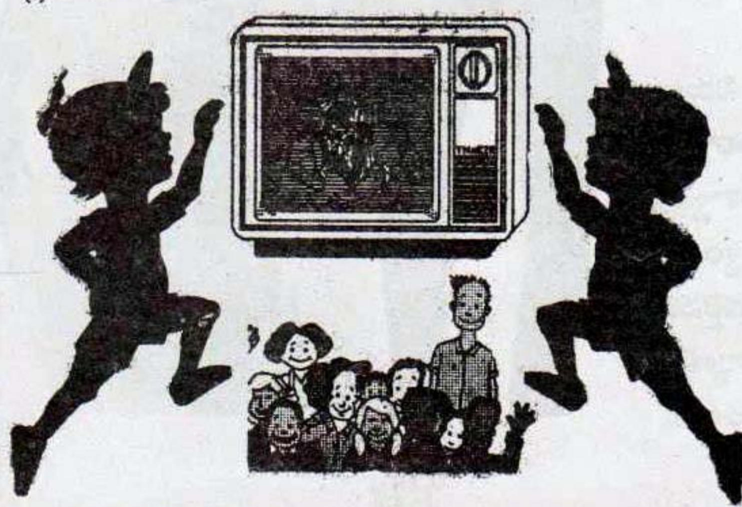
✸ భార్యాభర్తలు సెక్స్‌లో పాల్గొనే సమయంలో తప్ప మిగిలిన సమయాల్లో సెక్స్ ఆలోచనలు రేకెత్తించే చెత్త సాహిత్యం చదవటంగానీ, సెక్స్ దృశ్యాలు నిండిన సినిమాలు, టీ.వి. సీరియల్స్ చూడటం గానీ మానుకోవాలి. చక్కటి సౌందర్యం కోరుకునే యువతీ యువకులు, స్త్రీలు, పురుషులు పైనియమాన్ని పాటించకపోతే వాళ్ళు ఎప్పటికీ సంపూర్ణ సౌందర్యవంతులు కాలేరు అన్నది నగ్నసత్యం.



✸ పూర్వకాలంలో బాగా ధనవంతుల కుటుంబాల్లో తప్ప మిగిలిన కుటుంబాల్లోని ఆడపిల్లలు పన్నెండు సంవత్సరాలు దాటిన తరువాతే రజస్వలలు అయ్యేవారు కానీ ఈనాడు టీ. వీలు, సినిమాల ప్రభావం వల్ల, వాటిలోని అసభ్యదృశ్యాలను పదే పదే చూడటంవల్ల పచ్చికాయను బలవంతంగా మగ్గ బెట్టినట్టుగా పది, పదకొండు సంవత్సరాల వయసు లోనే రజస్వలలవుతున్నారు. ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ముందే రజస్వలలైన బాలికలు, అతిత్వరగా యౌవన సౌందర్యాన్ని కోల్పోయి, ముప్పై ఏండ్లకే ముసలమ్మల్లా తయారవుతున్నారు. కాబట్టి మన ఆడబిడ్డలు కలకాలం బంగినపల్లి మామిడి పండుల్లా బలిష్టమైన సౌందర్యంతో జీవించాలంటే మన పిల్లలను టీ.వి.లకు నేటి సినిమాలకు దూరంగా వుంచటం ఎంతో శ్రేయస్కరం.

✸ మగ పిల్లలు ఇరవై అయిదు సంవత్సరాల వయసు వరకు సెక్స్ మీదికి దృష్టి మరల్చకుండ చదువులో ఉన్నతస్థానం సాధించి జీవితంలో అడుగుబెట్టగలిగితే వాళ్ళు అన్ని రంగాల్లోనూ అద్భుతంగా రాణించి, డెబ్బై సంవత్సరాల వరకు యౌవనపు బిగువుతో, సడలిపోని మగతనంతో సంపూర్ణ జీవన మాధుర్యాన్ని అనుభవించ గలరు. కానీ ఈనాటి అసభ్యకరమైన సినిమాలు, టీ.వి. ప్రోగ్రాములు, చెత్త పత్రికల ప్రభావంతో పదిహేనేళ్ళనుంచే ఇంద్రియ స్కలనంతో, విపరీతమైన వెర్రిమొర్రి ఆలోచనలతో అణగారుతున్నారు. కాబట్టి పిల్లలను వేయికళ్ళతో గమనిస్తూ, టీ.వీలు, సినిమాలవల్ల జరిగే నష్టాలను వివరిస్తూ, వారి జీవన సౌందర్యానికి రాచబాటలు వేయవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే.





✸ ఈనాడు ఇంటింటా టీ.వి. కలిగివుండటమే ఒక సామాజిక హోదాగా మారిపోయింది. అది మన ఆరోగ్యానికి, మన పిల్లల భవిష్యత్ జీవితానికి ఎంత తీవ్రవిఘాతం కలిగిస్తుందో ఏ ఒక్కరు ఆలోచించటంలేదు. కొన్ని సమయాల్లో కొన్ని చక్కటి ప్రోగ్రాంలను ఎంచుకొని పరిమితంగా టీ.వి. చూడటం మంచిదేగానీ, మన జీవన సౌభాగ్యపు పునాదులే కదిలే రీతిలో అతిగా చూడటం అనర్థమని చెప్పకతప్పదు★

అందానికి నేత్రాలు-త్రిదోష సూత్రాలు



ఇప్పుడు మనం వరుసగా తల వెంట్రుకలనుండి, పాదాలవరకు ఒక్కో భాగం ఎందుకు అంద విహీనం అవుతుంది? దానిని మళ్ళీ అందంగా ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చో తెలుసుకోబోతున్నాం. తెలుసుకునే ముందు మన శరీరంలోని మూల ధర్మాలను కనీస విజ్ఞానాన్ని మా పాఠకులందరూ అర్థం చేసుకోవటం చాలా అవసరం. త్రిదోషాలు అంటే వాతము, పిత్తము, కఫము, ఈ మూడు మూలధాతువులే ప్రాణుల పుట్టుకకు, అందంతో ఆరోగ్యంతో పెరుగుటకు, అందహీనమై, ఆరోగ్యహీనమై మరణించుటకు ప్రధాన కారణాలు. వాటి గురించి తెలుసుకుంటేనే మానవులు సౌందర్యంతో సుఖశాంతులతో నిండు నూరేళ్ళు ఆనందంగా జీవించగలరు.

సృష్టిరహస్యం



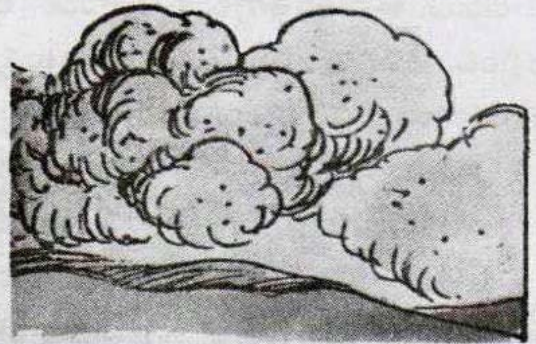
ఈ అనంతమైన సకల చరాచర జీవరాశితో కూడిన విశాల విశ్వాన్ని ఎవరు ఎందుకు ఎప్పుడు ఎలా సృష్టించారో మనకు తెలియదు. త్రికాలజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలైన వాల్మీకి, వ్యాసుడు అగస్త్యుడు మొదలైన మహర్షులు పుట్టుక రహస్యాన్ని సృష్టికర్త రహస్యాన్ని తెలుసుకోవటం ద్వారా, మూలాధారచక్రంలోని శక్తి స్వరూపిణి అయిన కుండలినిని మేల్కొలిపి సహస్రారచక్రంలోని సదాశివునితో విలీనంచేసి, సర్వ రహస్యాలను స్వయంగా దర్శించి నిరూపణ చేసుకోగలిగారు.

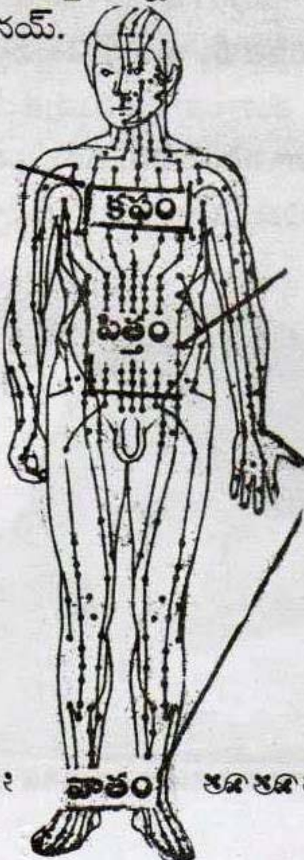
ఆ మహర్షుల అనుభవం ప్రకారం, నిరాకార నిర్గుణ నిరామయమైన ఆది మధ్యాంత రహితమైన స్త్రీ పురుష తత్వాలు కలిసిన ఒక మూల మహాశక్తి స్వరూపమే ఈ అనంత విశ్వాన్ని సృష్టించింది. అంతులేని ఈ సువిశాల విశ్వంలో సూర్యచంద్రులు, నవగ్రహాలు, పంచభూతాలు మొదలైనవి ఏమేమి ఉన్నయ్యో, అవన్నీ కలగలిపిన సూక్ష్మ శరీర నిర్మాణమే మానవుడు. అంటే మానవ శరీరం విశ్వానికి ప్రతిరూపం అని, ఒక చిన్న విశ్వమని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.



పైన పేర్కొన్న మూల మహాశక్తి సత్వ, రజో, తమో గుణాలను సృష్టించింది. ఆ మూడు గుణాలలో వరుసగా తమోగుణం నుండి ఆకాశము, వాయువు, రజోగుణం నుండి అగ్ని, సత్వగుణం నుండి నీరు భూమి అనే పంచమహాభూతాలు ఆవిర్భవించినయ్. ఈ ఐదు మహాభూతాలనుండి వరుసగా ఆకాశవాయుభూతాల వల్ల అంటే తమోగుణం వల్ల ''వాతం'' అనే మూలధాతువు, అగ్ని భూతం వల్ల అంటే రజోగుణం వల్ల ''పిత్తం'' అనే మూలధాతువు జల, భూ భూతాల నుండి అంటే సత్వగుణం నుండి 'కఫము' అనే మూలధాతువు ఆవిష్కరింపబడినయ్. ఈ వాత, పిత్త, కఫాలనబడే మూడు మూలధాతువులనే ''త్రిదోషాలు'' అంటారు. ఈ మూడు దోషాలు శరీరంలో సమంగా వుంటే అందము, ఆరోగ్యము కలుగుతయ్. అవి మన ఆహారపు అలవాట్లలో జరిగే పొరపాట్లవల్ల, దురభ్యాసాల వల్ల సమస్థాయి తప్పి శరీరంలో ఎక్కువ తక్కువలుగా మారితే శరీరం రోగగ్రస్తమై కళా విహీనమవుతుంది.

మానవ శరీరంలో, తలనుండి గుండెవరకు కఫం, (నీరు) వుంటుంది. ఆ భాగంలో వచ్చే రోగాలను కఫరోగాలు అంటారు. గుండె నుండి బొడ్డు వరకు పిత్తం (అగ్ని) వుంటుంది. ఆ భాగంలో వచ్చే రోగాలను పిత్త రోగాలు అంటారు. బొడ్డునుండి పాదాల వరకు వాతం (వాయువు) వుంటుంది. ఆభాగంలోవచ్చే రోగాలను వాత రోగాలు అంటారు. ఈ మూడు మూలధాతువులు శరీరమంతా సంచరిస్తూవున్నా వాటి ప్రధాన స్థానాలు పై విధంగా నిర్ణయించబడినయ్.





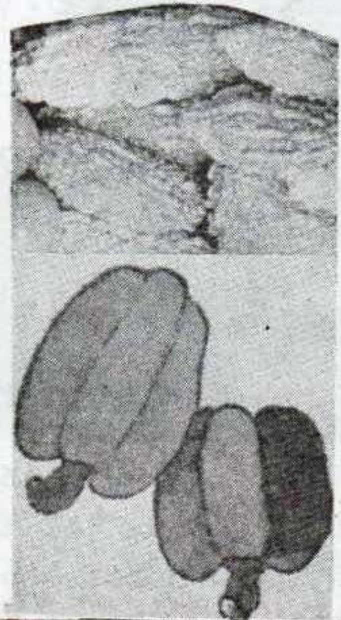
ఆరు రుచులు - ఐదు భూతాలు - [illegible]

మానవ శరీరాల్లో ఏ విధంగా ఈ మూడు దోషాలు వున్నయ్యో అదే విధంగా మనం తినే ఆహార పదార్థాలలో కూడా ఈ దోషాలే రుచుల రూపంలో దాగివున్నయ్. భూమి నీరు కలయిక వల్ల తీపి రుచి పుట్టింది. భూమి అగ్ని కలయిక వల్ల పులుపు రుచి పుట్టింది. గాలి అగ్ని కలయిక వల్ల కారం రుచి పుట్టింది. భూమి ఆకాశం కలయిక వల్ల చేదు రుచి పుట్టింది. భూమి, గాలి కలయిక వల్ల వగరు రుచి పుట్టింది. నీరు అగ్ని కలయిక వల్ల ఉప్పు రుచి పుట్టింది. ఈ విధంగా సృష్టిలో ఏ పదార్థంలో అయినా ఈ ఆరు రుచులే విడివిడిగాను ఉమ్మడిగాను వుంటయ్. వేరే ఏరుచి ఏ పదార్థంలోనూ వుండదు. ఈ రుచులే ప్రాణికోటికి జీవనాధారాలు. అంటే పరోక్షంగా పంచ మహాభూతాల పుట్టుకకు మూలకారణమైన వాత (తమోగుణ) పిత్త (రజోగుణం) కఫ (సత్వగుణం) దోషాలే ప్రాణులకు ప్రధాన జీవనాధారాలు అని తెలుసుకోవచ్చు.

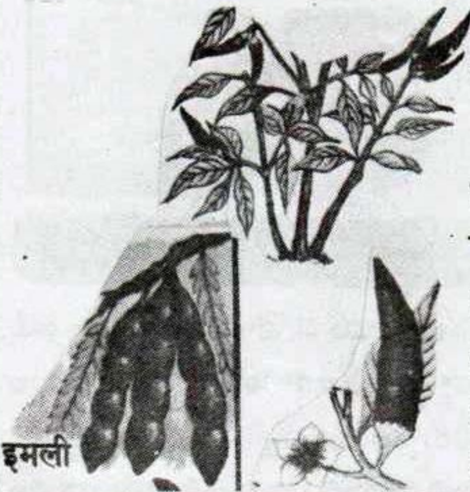
వాతం (వాయువు) ఎందుకు గతి తప్పుతుంది ?



పైన పేర్కొన్న ఆరు రుచులు కాల, రుతు స్వభావాలను బట్టి ఆహారంగా వాడుకుంటే శరీరం ఎల్లప్పుడూ నిత్య నూతన సౌందర్యంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా అలరారుతుంది. అయితే దురదృష్టవ శాత్తు, కాల స్వభావాలు, రుతు స్వభావాలు ఈనాడు మనకు తెలియకపోవటంతో అన్ని రుతువుల్లో ఒకే విధమైన ఆహారాన్ని మనం భుజిస్తున్నాం. అందువల్లనే శరీరంలో మూడు దోషాలు అసమానమై ప్రకోపించి నానారోగాలను సృష్టించి, మన అందాన్ని ఆయుష్షును హరించివేస్తున్నయ్.



మనం తెలిసో తెలియకో, జిహ్వా చాపల్యాన్ని అణుచుకోలేకనో కారము, చేదు, వగరు రుచులున్న పదార్థాలను అతిగా సేవించటం వల్ల శరీరంలో వాతరోగాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతయ్. దానివల్ల శరీరంలోని వాతభాగాలన్నీ వాయువుతో నిండి, అనాకారంగా మారి అందాన్ని హరిస్తయ్. ఆ వాతం తగ్గాలంటే ఆహారంలో కారము, చేదు, వగరు బాగా తగ్గించి, తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులున్న పదార్థాలను ఎక్కువగా కొంతకాలం వాడితే వాతం సమస్థాయికి వస్తుంది.



శరీరంలో పైత్య రోగాలు ఎందుకు పెరుగుతయ్ ?

కారము, ఉప్పు, పులుపు, ఈ మూడు రుచులు వున్న ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా వాడేవారికి శరీరంలో పైత్యం (అగ్ని) విపరీతంగా పెరిగి పైత్యరోగాలు పుడతయ్. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, అల్సర్ మొదలైన ఉదరవ్యాధులు పుట్టి సమస్త వ్యాధులకు మూలకారణమవుతయ్. అలాంటప్పుడు కారము, ఉప్పు, పులుపు, బాగా తగ్గించి తీపి, చేదు, వగరు రుచులున్న పదార్థాలను కొంతకాలంపాటు ఎక్కువగా సేవించి ఉష్ణాన్ని తగ్గించుకోవాలి.

శరీరంలో కఫరోగాలు ఎందుకు పెరుగుతయ్ ?



తీపి, పులుపు, ఉప్పు, ఎక్కువగా వాడే వారికి ఎక్కువగా కఫరోగాలు పుడతయ్. కఫం (నీరు) ప్రకోపించి తలనుండి గుండెల వరకు చేరి, శిరోవ్యాధులు, కేశవ్యాధులు ముఖ వ్యాధులు, సైనసైటిస్, గొంతురోగాలు మొదలైనవి. ఏర్పడి ఆయా భాగాలను రోగమయంచేసి అందాన్ని హరించివేస్తయ్. అలాంటప్పుడు తీపి, పులుపు, ఉప్పు బాగా తగ్గించి, కారము, చేదు, వగరు పదార్థాలను కొంతకాలంపాటు అంటే ఆ సమస్య తీరేంతవరకు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి★

ఏ ఋతువులో ఏమితింటే అందం, ఆరోగ్యం పోషించబడతయ్ ?

ప్రకృతిలోని కాలస్వభావాన్ని బట్టి సంవత్సరాన్ని ఉత్తరాయణం అని, దక్షిణాయణం అని మన మహర్షులు విభజించారు. జనవరి 15 నుండి జూన్ 14 వరకు, శిశిరఋతువు, వసంతఋతువు, గ్రీష్మఋతువు ఈ మూడు ఋతువులు కలిసి ఒక్కో ఋతువుకు రెండు మాసముల చొప్పున ఆరు మాసాలను ఉత్తరాయణం అని, ఆదానకాలమని కూడా వ్యవహరిస్తారు. ఈ మూడు రుతువుల్లో సూర్యుడు ఉత్తరాయణంలో సంచరిస్తూ తీక్షణమైన తన ప్రచండ కిరణాలతో భూమి మీది సమస్త ప్రాణులనుంచి, సమస్త పదార్థముల నుంచి శక్తిని స్వీకరిస్తూ వుంటాడు. సూర్యభగవానుడికి మనశక్తిని సమర్పిస్తాం కాబట్టి ఈ ఉత్తరాయణాన్ని పుణ్యకాలము అని కూడా



అంటారు. ఈ కాలంలో భూమిమీద సర్వ ప్రాణుల శక్తి బలహీనమవుతుంది. ఎందుకంటే ఈ మూడు ఋతువుల్లో ప్రకృతిలో తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు క్షీణించిపోయి, కారము, చేదు, వగరు రుచులు బలవత్తరంగా వుంటయ్. కాబట్టి ఈ మూడు రుచుల ప్రభావం వల్ల శరీరాలు బలహీనమవుతయ్.

జూన్ 15 నుండి, జనవరి 14 వరకు వర్ష రుతువు, శరదృతువు, హేమంత రుతువులను ఒక్కో రుతువుకు రెండు మాసముల చొప్పున మిగిలిన ఆరు మాసాలను దక్షిణాయణము అని, విసర్గ కాలము అని అంటారు. ఈ మూడు ఋతువుల్లో సూర్యుడు దక్షిణాయణంలో సంచరిస్తూ తన అమృత ప్రాయమైన ప్రశాంత కిరణాలతో సమస్త ప్రాణులకు అపారమైన శక్తిని అందిస్తూ వుంటాడు. అందువల్ల ఈ కాలంలో తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు ఆహార పదార్థాలలో బలవత్తరంగా వుండి మానవులకు శక్తి కలిగిస్తయ్ కాబట్టి, ఈ సమయంలో మానవులు బలవంతులుగా వుంటారు.

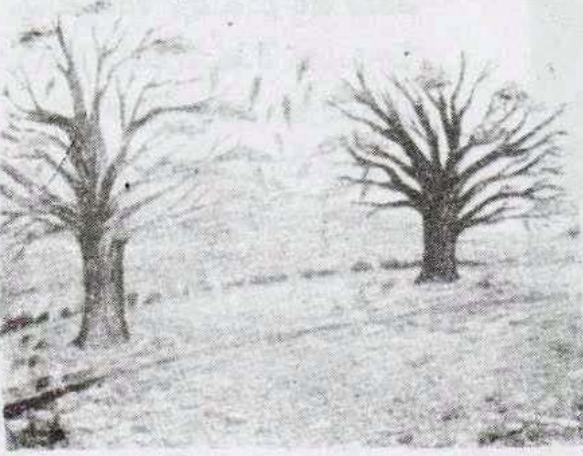
హేమంత ఋతువులో (నవంబరు 15 - జనవరి 14) ఏ రుచులు తినాలి ? ఏ రుచులు మానాలి ?

హేమంత ఋతువు దక్షిణాయణములో చివరి ఋతువు. అంటే శక్తి నిచ్చే ఋతువుల్లో చివరిది. దీని తరువాత శక్తినిలాక్కునే శిశిర ఋతువు మొదలు కాబోతుంది కాబట్టి ఈ ఋతువు మీద శిశిర ఋతు



ప్రభావం కూడా వుంటుంది. దీనిని సంధికాలం అని కూడా అంటారు. ఈ సంధికాలమే రోగాలకు మూలం కాబట్టి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రాబోయే శిశిర ఋతు ప్రభావం నుంచి వాత దోషాల నుంచి తట్టుకోవాలంటే ఈ రుతువులో తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు గల పదార్ధాలను ఎక్కువగా సేవించాలి. కారము, చేదు వగరు, పదార్థాలు తగ్గించాలి.

ఉదయం పూట పెందలకడనే భోజనం చేయాలి. ఈ ఋతువులోని రెండు మాసాలలోను శరీరాన్ని వాతాన్నుంచి కాపాడే వాతహర తైలాలతో మర్దనా చేసుకొని అభ్యంగనస్నానం చేయాలి. వేడి కలిగించే పదార్థాలను తినటం కూడా శ్రేయస్కరమే.



శిశిర ఋతంవులో (జనవరి 15-మార్చి14)
ఏమి తినాలి ? ఏమి తినకూడదు ?

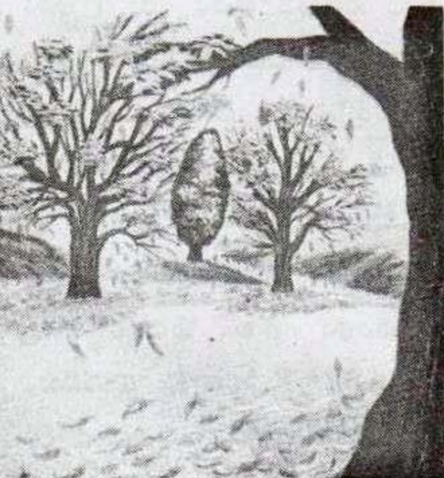
పైన హేమంత రుతువులో చెప్పిన రుచులుగల పదార్థాలనే భుజించాలి. అదే నియమాలు పాటించాలి. ఎందుకంటే సంధికాలం ముగిసి, శక్తిని గ్రహించే ఉత్తరాయణం ప్రారంభమవుతుంది కాబట్టి శారీరక శక్తిని సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి చేదు, వగరు, కారము, బాగా తగ్గించి, తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులుగల పదార్థాలను బాగా వాడాలి.

వసంత ఋతువులో (మార్చి 15-మే 14)
ఏమి తినాలి ? ఏమి తినకూడదు ?

ఈ ఋతువులో సూర్యుని శక్తి అధికం అవుతుంది. దానివల్ల శరీరంలోని కఫం కరిగి నీరుగా మారి శరీరంలో శ్లేష్మం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. కాబట్టి కఫరోగాలు బాధించకుండా మానవులు విరేచన ఔషధంద్వారా విరేచనం చేసుకోవాలి. వమన ఔషధాల ద్వారా వాంతి చేసుకోవాలి. నస్యతైలాల ద్వారా శిరస్సులోని కఫాన్ని తొలగించుకోవాలి. ఈ కాలంలో శరీరానికి నూనెతో మర్దనా చేసుకోవటం, నలుగు పెట్టుకోవటం తగు మాత్రంగా వ్యాయామం చేయటం అవసరం. పాత గోధుమలు, పాతబియ్యం, తేనె, మామిడి పండ్లు బాగా వాడుకోవాలి. పగటి పూట నిద్ర ఈ ఋతువులో నిషిద్ధం.



గ్రీష్మఋతువులో (మే 15-జూలై 14)
ఏమి తినాలి ? ఏమి తినకూడదు ?



ఈ ఋతువులో వేసవి తాపం మిక్కుటమవుతుంది. సూర్యుడు చండప్రచండమైన సహస్ర కిరణాలతో ప్రాణుల నుండి శక్తిని తీసుకొంటూ వారిని నిర్వీర్యులుగా చేస్తుంటాడు. దాని వల్ల శరీరం బలహీనమై జఠరాగ్ని మందగించి రోగాలు ఏర్పడతయ్. అందువల్ల ఈ కాలంలో ఉప్పు, కారము, పులుపు, రుచులు బాగా తగ్గించి, పండ్ల రసాలు, కొబ్బరిబోండాలు, శీతల పానీయాలు, సుగంధపానీయాలు మొదలైన మధుర రస పదార్థాలు బాగా స్వీకరించాలి. ఈ ఋతువులో పగటిపూట పెరుగు వాడవచ్చు. ఈ వేసవిలో మద్యపానం నిషిద్ధం.

వర్ష ఋతువులో (జూలై15 - సెప్టెంబర్ 14)
ఏమి తినవచ్చు ? ఏమి తినకూడదు ?



ఈ ఋతువుకూడా సంధి కాలమని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే ఈ ఋతువు నుంచే దక్షిణాయణకాలం ప్రారంభమవుతుంది. రెండురకాల స్వభావమున్న కాలాల మధ్య చివరిరుతువు, మొదటి ఋతువు కూడా సంధికాలం అనబడతయ్. ఈ ఋతువు ప్రారంభమయ్యేటప్పటికి అంతకు ముందటి వేసవివల్ల చెట్లు ఆకులు, మొక్కలు మొ. ఎండిపోయి వుంటయ్. వర్షం పడగానే అవన్నీ కుళ్లిపోయి కొత్తనీరు కాలుష్యంతో నిండి అనేక రోగాలకు కారణమౌతుంది. కాబట్టి ఈ ఋతువులో అందము, ఆరోగ్యము కావాలనుకునేవారు, మంచి నీటిని కాచి చల్లార్చి త్రాగటం శ్రేయస్కరం. ఈ ఋతువులో పులుపు, ఉప్ప రుచులు గల పదార్థాలను నెయ్యిని ఎక్కువగాను, కారము, వగరు రుచులు గల పదార్థాలను బాగా తక్కువగానూ భుజించాలి. తేనె బాగా వాడుకోవచ్చు.



శరదృతువులో (సెప్టెంబర్ 15- నవంబరు 14)
ఏమి తినాలి ? ఏమి తినకూడదు ?

ఈ ఋతువులో కొంతభాగం వర్ష రుతు ప్రభావానికి గురౌతుంది. మంచు దట్టంగా కురియుటం వల్ల చలి మొదలవటం వల్ల కూడా ఈ ఋతువులోని రెండు మాసాలలో శ్వాస కోశ వ్యాధులు శిరోవ్యాధులు, నాసా(ముక్కు) వ్యాధులు ఏర్పడతయ్. ఈ ఋతువులో చేదు, తీపి, వగరు రుచులతో కూడిన పదార్థాలను, తేలికగా అరిగే పదార్థాలు అంటే పొట్ల, బీర, పెసర, ఉసిరిక, తేనె, మొదలైన వాటిని భుజించాలి. ముఖ్యంగా ఈ ఋతువులో ఉప్పు, పెరుగు, నువ్వులనూనె, మాంసాలు, నిషేధించాలి. తూర్పునుండి వీచేగాలికి దూరంగా వుండాలి. పగటి నిద్ర పూర్తిగా నిషేధం.

ఋతు సంధులు రోగాల రాబందులు



ఋతువుకి, ఋతువుకి మధ్యలో ఏర్పడేవే ఋతు సంధులు అంటారు . అంటే మొదటి ఋతువులో ఆఖరి ఏడురోజులు, రెండవఋతువులో మొదటి ఏడు రోజులు, ఈ పధ్నాలుగు రోజులు ఋతుసంధి అంటారు. ఈ సంధి సమయాల్లోనే సరైన జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే, శరీరం రోగగ్రస్తం అవుతుంది. ఋతువుల స్వభావాలను బట్టి ఆహార పదార్థాలను ఒకటి తరువాత ఒకటిగా నెమ్మదిగా మార్పు చేయాలేగానీ ఒకేసారి పూర్తి మార్పు చేయకూడదు.

ఈ రుతు నియమాలను ఆహార నియమాలను తెలుసుకొని ఆచరించే స్త్రీ పురుషులకు వేరే ఏ ఔషధాలు, క్రీములు, పౌడర్లు వాడే అవసరం లేకుండ, సహజ సౌందర్యం వారి శరీరాలకు సంతరించు కొంటుంది★

శిరో ముఖ సౌందర్యాలు



శరీరంలో అన్నీ భాగాల కన్న ప్రధానమైనవి శిరస్సు ముఖము . వెంట్రుకలు, కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, చెక్కిళ్ళు, పెదవులు, దంతాలు కంఠము మొదలైన అవయవాలతో కూడిన ఈ భాగాలు ప్రముఖ సౌందర్య విభాగంగా పేర్కొనబడుతుంది. ఎవరైన మరొకరిని చూచినప్పుడు ముందుగా ముఖాన్నే చూస్తారు. ముచ్చటైన ముఖం. తీరుగా వున్న తలకట్టు ఎదుటి వారిని తొందరగా ఆకర్షించుకుంటయ్. అందుకే చాలామంది శరీరంలో మిగిలిన భాగాలు ఎలా వున్నా ముఖసౌందర్యం కోసం, కేశ సౌందర్యం కోసం ఆరాటపడుతుంటారు. అంతేగాకుండ శిరస్సులో శరీరం మొత్తాన్ని నడిపే మనో యంత్రం అమర్చబడివుంది. అనుక్షణం మనసులోని భావాలు, ముఖ కవళికల్లో, కంటి చూపుల్లో, ప్రతిఫలిస్తూవుంటయ్. అందుకని ముందుగా మనం శిరస్సులోని, ముఖంలోని వివిధ భాగాల సౌందర్యం గురించి సవివరంగా తెలుసుకుందాం.

శిరస్సులోపల వచ్చే వ్యాధుల గురించి మనకెందుకు ? శిరస్సుపైన ముఖం పైన భాగాలను గురించి కదా మనకు కావలసింది, అని మీరనుకుంటే పొరపాటు పడినట్టే. ఎందుకంటే లోపలి భాగాలు ఆరోగ్యంగా వుంటేనే పై భాగాలు అందంగా వుంటయ్ అని మీరు తెలుసుకోవాలి. సమస్త శిరోవ్యాధులకు గల కారణాలను తెలుసుకుంటే, ఆ లోపాలను సరిదిద్దుకొని శిరోసౌందర్యాన్ని సాధించు కోవటం సులువౌతుంది.

శిరస్సు సౌందర్యాన్ని హరించే - శిరో వ్యాధులకు కారణాలు



- ❑ ఎక్కువగా చల్లని గదులలో గానీ, చల్లని ప్రదేశాలలో గానీ గడపటం వలన-
- ❑ ఎండల్లో ఎక్కువ సేపు తిరగటం, అతిగా చెమట పోసేంతవరకు నడవటం వలన
- ❑ నీటిలోగాని, వర్షంలోగానీ ఎక్కువగా తడవటం వలన -
- ❑ రాత్రి సమయాల్లో వరుసగా ఎక్కువరోజులపాటు నిద్రపోకుండ మేల్కోవటం వలన
- ❑ తూర్పు దిక్కునుండి వచ్చే గాలిలో ఎక్కువగా సంచరించటం వలన -
- ❑ ఎక్కువగా ఏడుస్తూ వుండటం వలన లేక ఏడుపును బలవంతంగా ఆపుకోవటం వలన -
- ❑ ఎక్కువగా పదే పదే నీరు తాగటం - పరిమితికి మించి మద్యపానము చేయుట వలన -
- ❑ దుష్టమైన నీరు, గాలి సేవించుటతో శిరస్సులో క్రిములు జనించుట వలన -



- * మల మూత్రములను విసర్జింపకుండ బలవంతముగా ఆపుట వలన -
- * తలకు నువ్వులనూనె గానీ, కేశ తైలములు గానీ మర్దన చేయకపోవటం వలన -
- * రోజులో ఎక్కువ సమయం చదవటం వలన గానీ, లేక టి.వి. చూడటం వలన -
- * సెంటు, అత్తరు, మొదలైన సుగంధ ద్రవ్యాల వాసనను ఎక్కువగా పీల్చటం వలన
- * కడుపులో ఆహారము జీర్ణము కాక కుళ్ళిపోయి ఎక్కువగా గ్యాస్ పుట్టుట వలన
- * ఎక్కువగా ఇతరులతో పెద్దగా పోట్లాడుటవలన, లేక పెద్దగా మాట్లాడుట వలన

ఈ పై కారణాల వలన శిరస్సులో వాత శిరో వ్యాదులు, పైత్య శిరో వ్యాధులు, కఫ శిరోవ్యాధులు, మూడు దోషాలు కలసిన సన్నిపాత శిరోవ్యాధులు దుష్టరక్త శిరోవ్యాధులు, క్రిమి శిరోవ్యాధులు, ఒంటి తలనొప్పి, శిరస్సు మీద కురుపులు, గుల్లలు, దురద, చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు, వెంట్రుకలు వూడటం, వెంట్రుకలు తెల్లబడటం, వెంట్రుకలు ఎర్రబడటం, వెంట్రుకలు పగలటం, బట్టతల, మొదలైన అనేక శిరోవ్యాధులు ఏర్పడతయ్. కాబట్టి పైన తెలిపిన శిరోవ్యాధి కారణాలను - ఎవరు ప్రయత్నపూర్వకంగా నివారించు కోగలుగుతారో వారికి అందము, ఆరోగ్యము అపరిమితంగా అద్భుతంగా వుంటయ్.



చుండ్రు అంటే ?

తలలో వెంట్రుకల అడుగు భాగమంతా అట్టకట్టి కఠినంగా మారి విపరీతమైన దురదతో, గోకినప్పుడు పొట్టు రాలుతూ జుట్టు వూడుతూ చిన్న చిన్న పొక్కులు లేస్తూ వుండటాన్ని చుండ్రు అంటారు.

తలలో చుండ్రు ఎందుకొస్తుంది ?

- ❑ శరీరంలో కఫము(నీరు) వాతము(వాయువు) అధికమై ప్రకోపించి తలకు చేరటం వలన
- ❑ తలకు తైలముతో సున్నితముగా మర్దన చేయక, తలను ఎండబెట్టుట వలన





- నిత్యము తలస్నానము చేయకుండ దుమ్ము ధూళితో రోజులతరబడి వుండుటవలన
- ఎక్కువగా తీపి, కారము, ఉప్పు, రుచులుగల పదార్థాలను మితి మీరి భుజించుటవలన
- అతి వేడిగా వుండే నీళ్ళతో ఎక్కువగా తలస్నానము చేయుచుండుట వలన--



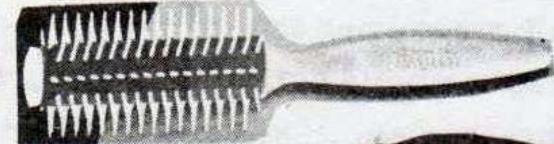
తలలో. చుండ్రు అనే వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. ఇదే కాలగమనంలో వెంట్రుకలు వూడిపోవటానికి, తెల్లబడటానికి, పేనుకొరుకుడుకు, బట్టతలకు దారితీస్తుంది.





చుండ్రు లక్షణాలు

- తలలో విపరీతమైన దురదపుడుతుంది.
- కొందరికి తలలో దురదతోపాటు సన్నటి కురుపులు పుడతయ్.
- కొందరికి ఈ కురుపులు తల నుండి మెడమీదికి, వీపుమీదికి, ముఖం మీదికి వ్యాపిస్తయ్.
- చుండ్రు వున్నవాళ్ళు ఉపయోగించిన దువ్వెనలు ఇతరులు ఉపయోగించుట వల్ల వారికి కూడా చుండ్రు సంక్రమిస్తుంది.



చుండ్రు నివారణకు జాగ్రత్తలు



- నిత్యము మంచి నువ్వుల నూనెతోగాని, కేశ తైలంతో గాని తలంటుకొని స్నానం చేయటం
- నూనె పూసుకొని తలంటు కోకుండ, కాలుష్యమున్న వీధుల్లో తిరగకుండ వుండటం
- శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను ఎల్లప్పుడూ సమంగా వుంచగల త్రిఫల చూర్ణాన్ని నిత్యం ఆహారంలాగా ఉదయం పరగడుపున రెండున్నర గ్రాములు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణాన్ని ఒక టీ స్పూన్ తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుండటం.
- వీధుల్లోని ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లలో, హోటళ్ళలో తిండ్లు తినటం మానివేయటం
- టి.వి.లో ప్రకటనలకు భ్రమపడి రకరకాల కేశ తైలాలను ఉపయోగించకుండ వుండటం.

చుండ్రు నివారణకు మార్గాలు

మందారపూవులతో - మధురమైన యోగం

మందార పూవులను దంచి రసంతీసి ఆరసంతో సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద సన్నమంటతో మందార రసమంతా నూనెలో కలిసిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేంతవరకు మరగబెట్టి దించి చల్లారిన తరువాత పలుచటి నూలు గుడ్డలో వడపోసుకొని ఆ తైలాన్ని నిలువచేసు కోవాలి.

రోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఆ తైలాన్ని కొద్దిగా గిన్నెలోకి తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి, చేతి మునివేళ్ళతో సున్నితంగా ఆ తైలాన్ని తలకు లేపనం చేస్తూవుంటే, క్రమంగా చుండ్రు హరించిపోయి వెంట్రుకలు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతయ్.

నేల ములక పండ్లతో - నాణ్యమైన యోగం

నేలములకపండ్లు (హిందీఃకటేలి) నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి దానికి సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి, పైన తెలిపిన విధంగా తైలపాకం చేసుకొని, పైన తెలిపినట్లుగా ఉపయోగించుకొంటూ వుంటే చుండ్రు సమూలంగా తగ్గిపోతుంది.

తంగేడుతో - తిరుగులేని యోగం

నాలుగైదు రోజులకు ఒకసారి తంగేడు ఆకుతో కాచిన చిక్కటి కషాయంతో తలకు లేపనం చేసి, అరగంట తరువాత సీకాయతో తలస్నానం చేస్తూవుంటే చుండ్రు హరించిపోతుంది.

పాలు - గసగసాలతో పసందైన యోగం

కాచి చల్లార్చిన పాలల్లో గస గసాలను కలిపి అయిదారు గంటలు నానబెట్టి తరువాత మెత్తటి పేస్ట్‌లాగా రుబ్బి, ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి, గంట నుండి రెండు గంటలపాటు ఆగి, కుంకుడు కాయలతోగానీ, సీకాయతోగానీ, తరువాత పేజీలలో చెప్పబోయే ''పరిమళ తలస్నాన చూర్ణాలతో'' గానీ తలంటుకొంటూ వుంటే క్రమంగా చుండ్రు హరించిపోతుంది.

చారపప్పుతో - సాటిలేనియోగం

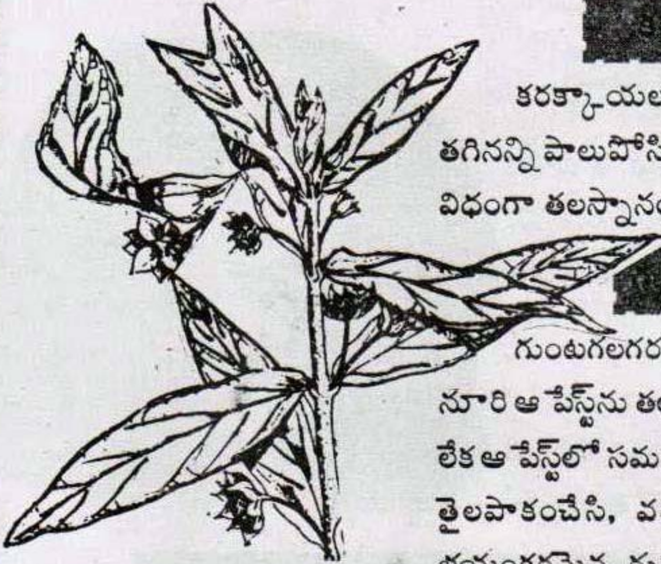
చారపప్పు, అతిమధురం, చెంగల్వకోష్టు, మినుములు, ఆవాలు, వీనిని సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా చూర్ణంచేసి జల్లెడబట్టి, మళ్ళీ పలుచటి

నూలుగుడ్డలో వస్త్రఘాళితం చేసి, ఆ అతిమెత్తని చూర్ణంలో తగినంత మంచి తేనె కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టిస్తూ వుంటే ఎంత కాలం నుంచి బాధపెడుతున్న మొండి చుండ్రు వ్యాధైనా సమూలంగా నిర్మూలనమై, వెంట్రుకలకు మంచి బలము కలుగుతుంది.. తలకు లేపనం చేసిన తరువాత పైన తెలిపినట్లుగా తలస్నానం చేయాలి.



ఉసిరిక పండ్లతో - ఉత్తమయోగం

ఉసిరికకాయల బెరడు - (పచ్చిది లేక ఎండుది) రేల చెట్టు ఆకు, తగిరిస విత్తులు వీనిని సమభాగాలుగా తీసుకొని పైన తెలిపిన విధంగా చూర్ణం తయారుచేసుకొని తేనెతో కలిపి నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టించి రెండు మూడు గంటలాగి తలస్నానం చేస్తూవుంటే చుండ్రు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.



కరక్కాయలతో కమనీయ యోగం

కరక్కాయలపై బెరడు, మామిడి పండ్లలోని జీడి విత్తనం సమంగా కలిపి తగినన్ని పాలుపోసి మెత్తగా నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు పట్టిస్తూ పైన తెలిపిన విధంగా తలస్నానం చేస్తూవుంటే చుండ్రు అనే దారుణ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

గుంటగలగరతో - ఘాటైన యోగం

గుంటగలగర రసం, గురివింద గింజలు సమంగా కలిపి మెత్తటి పేస్టులాగా నూరి ఆ పేస్టును తలకు పట్టించి పైన తెలిపిన విధంగా తలస్నానం చేస్తూ వున్నా, లేక ఆ పేస్టులో సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంట మీద పైన తెలిపినట్లుగా తైలపాకంచేసి, వడపోసుకొని ఆ తైలాన్ని తలకు లేపనం చేస్తూవున్నా, భయంకరమైన, కురుపులతో కూడిన కపాల చుండ్రు కనిపించకుండ పోతుంది.

పారిజాత గింజలతో [illegible]

పారిజాత గింజలను మంచినీళ్ళలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి తలకు పట్టించి స్నానంచేస్తూవుంటే ఎంతోకాలం నుంచి పీడిస్తున్న చుండ్రు అయినా తగ్గిపోతుంది.



ఇప్ప చెక్కతో ఇంపైన యోగం

ఇప్పచెట్టు బెరడు, చెంగల్వకోష్ఠు, మినుములు, సైంధవలవణం సమభాగాలుగా దంచి చూర్ణంచేసి, ఆ చూర్ణాన్ని కొబ్బరినూనెతో కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు లేపనం చేస్తూ, పైన తెలిపిన విధంగా తలస్నానం చేస్తూవుంటే చుండ్రు హరించిపోతుంది.



వెంపలితో - విశిష్టయోగం

వెంపలి చెట్టు వేళ్ళు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి దంచి, చిక్కటి రసంతీసి ఆ రసంలో తగినంత వెన్న కలిపి తలకు లేపనం చేస్తూవుంటే పొక్కులు, గుల్లలు, మంటలు, దురదలు, పోట్లతో కూడిన చుండ్రు, ''బలమైన వాడి దెబ్బకు బలహీనుడు పారిపోయినట్లుగా'' తొలగిపోతుంది.

పసుపుతో - పటిష్ట యోగం

మంచి కొమ్ము పసుపు, మాని పసుపు ఈ రెండు సమంగా తీసుకొని వెన్నతో కలిపి పేస్ట్‌లాగా మెత్తగా నూరి ఆ పేస్ట్‌తో తలకు లేపనం చేస్తూవుంటే ''గాలి వానతాకిడికి రాబందులు హరించినట్లుగా'' చుండ్రు వ్యాధి సమసిపోతుంది.

జాజి ఆకుతో - జోరైన యోగం

జాజిఆకు, గన్నేరు పూలు, గానుగపూలు లేత ఆకు, ఈ మూడు సమంగా కలిపి, ఆ మూడింటి మోతాదుగా నువ్వులనూనె కలిపి పైన తెలిపిన విధంగా తైలపాకం చేసుకొని ఆ తైలాన్ని ప్రతిదినం తలకు రాస్తూవుంటే, చుండ్రు తగ్గుతుంది.



కొబ్బరిపాలతో - కొలువైన యోగం

లేత కొబ్బరిని రుబ్బి పాలు తీసి ఆ పాలను తలకు లేపనం చేసుకొని పైన తెలిపిన విధంగా రెండు గంటలాగి తలస్నానం చేస్తూవుంటే, చుండ్రు తగ్గిపోతుంది



పొగాకుతో - పోటీలేనియోగం

మేలైన పచ్చి పొగాకుగానీ, ఎండు పొగాకుగానీ మెత్తగా దంచి మంచి కొబ్బరి నూనెలో రెండు రోజులపాటు నానబెట్టి తరువాత నూనెలోనే బాగా పిసికి వడకట్టి, ఆ నూనెను తలకు రాసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు తగ్గిపోతయ్.

పలిత రోగము
వెంట్రుకలు తెల్లగా నెరిసిపోయే వ్యాధి



యాభై అరవై సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత వెంట్రుకలు తెల్లగా నెరవటం అనేది సహజమైన విషయం. దీనిని రోగంగా పరిగణించే అవసరంలేదు. వృద్ధాప్య లక్షణాలుగా వెంట్రుకల నెరపును చెప్పుకోవచ్చు. పూర్వం వృద్ధుల్లో కూడా చాలామంది ఆఖరి నిమిషం వరకు తలలో ఒక్క వెంట్రుక కూడా నెరవకుండ వున్నారంటే మనం ఈనాడు ఆశ్చర్యపోతాం. ఇప్పటికీ అలాంటివాళ్లు, ఆధునిక నాగరికత అంటని మారుమూల కుగ్రామాల్లో అనేకమంది వున్నారు. ఏ ఆధునిక సౌకర్యాలు లేనిచోట నాగరికతా సౌకర్యాలు కరువైన చోట, ప్రజలు ఆరోగ్యంగా, ఉల్లాసంగా వుంటున్నారు.



సమస్త ఆధునిక సౌకర్యాలతో, నవనాగరికతా నయగారాలతో జీవిస్తున్న మనకు అతి చిన్న వయసునుంచే వెంట్రుకలు ఎందుకు నెరుస్తున్నయ్ ? ఎందుకు ఊడిపోతున్నయ్ ? ఎందుకు బట్ట తలలౌతున్నయ్? ఇది సహజమా ? అసహజమా ? అసహజమైతే ఏమేమి పొరపాట్లు మనం చేస్తున్నాం ? అని మనలో మనమే ఆత్మ విమర్శ చేసుకొని ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవాలి.

విదేశీయుల జుట్టు పుట్టుకతోటే తెల్లగా వుంటుంది. కానీ మన స్వదేశీయులకు కూడా ఈనాడు పుట్టుకతోగానీ, పుట్టిన తరువాత బాల్యం నుంచిగానీ, వెంట్రుకలు తెల్లబారి పోతున్నయ్.

మన మనసుల్లో జీవితాల్లో విదేశీయుత గాఢంగా జీర్ణించుకొని పోవటంవల్ల విదేశీ మానసపుత్రులుగా మన బిడ్డలకు పసితనం నుంచే పలితరోగం సంప్రాప్తిస్తుంది. యుక్త వయసులోనే వెంట్రుకలు నెరవని వాళ్ళు మనలో ఒక్కరు గూడా లేరని చెప్పవచ్చు. ఈ అకాల ఉపద్రవం నుంచి ఎలా బయటపడాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం.



వెంట్రుకలు నెరవటానికి, పూ[illegible] కారణాలు

❑ ఎప్పుడూ ప్రశాంతత, ప్రసన్నత అనేదే లేకుండ ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ పెద్దదిగా రాద్ధాంతం చేస్తూ తీవ్రమైన ఆవేశంతో ఇతరుల మీద విరుచుకు పడటం



❑ అనవసరమైన సందర్భాలలో కూడా తమ మాటే చెల్లాలని అయినదానికి, కానిదానికి ఎప్పుడూ ఏడుస్తూ, బాధపడుతూ, ఆందోళన చెందుతూ వుండటం.

❑ రోజులో ఎక్కువభాగం అధికమైన మానసిక శ్రమచేస్తూ బాగా అలసిపోవటం.

❑ ఈ పై మూడు కారణాలలో ఆవేశం వల్ల శరీరంలో పిత్తం (అగ్ని) తీవ్రంగా పెరిగి ప్రకోపిస్తుంది. అంతులేని దుఃఖం, మానసిక శ్రమ వలన శరీరంలో వాతం (వాయువు) అదుపు చేయలేనంతగా ప్రకోపిస్తుంది. ప్రకోపించిన ఈ రెండు దోషాలు బలవత్తరమై తలలోకి చేరి శిరస్సులోని కఫాన్ని (నీరు) కూడా ప్రకోపింపచేస్తయ్. ఈ ప్రకోపం వల్ల వెంట్రుకల కుదుళ్ల కాలిపోయి పండిపోతయ్. దీనినే వెంట్రుకల నెరుపు అంటారు.



❑ పైన తెలిపిన మూడు దోషాలలో వాత దోష ప్రాబల్యం ఎక్కువగా వుంటే, సగం వెంట్రుకలు నల్లగా, మిగిలిన సగం వెంట్రుకలు తెల్లగా మారతయ్.

❑ పిత్త దోష ప్రాబల్యం ఎక్కువగా వుంటే వెంట్రుకలు పసుపు వర్ణంగా మారతయ్.

❑ కఫ దోష ప్రాబల్యం అధికంగా వుంటే తలంతా ముగ్గుబుట్టలాగా, వెల్లుగడ్డిలాగా తెల్లగా మారతయ్.

❑ కొంత మందికి టైఫాయిడ్, వంటి జ్వరాలు తిరగబెట్టడం వలన, అజ్వరాలకు అధికంగా యాంటీ బయాటిక్స్ వాడటం వల్ల కూడా వెంట్రుకలు తెల్లబడతయ్, వూడిపోతయ్.



❑ అధికంగా కారము, ఉప్పు తినటం వల్ల కూడా వెంట్రుకలు నెరిసిపోతయ్.

❑ ఎల్లప్పుడూ అతివేడిగా వుండే వేడినీళ్ళతో తలస్నానం చేయటం వల్ల తలవెంట్రుకలు తెల్లబడతయ్.

❑ కాస్మటిక్స్ సోడా మొదలైన రసాయనాలు కలిసిన తలనూనెలు, సబ్బులు, క్రీములు, షాంపులు వాటడం వల్ల అతిత్వరగా వెంట్రుకలు నెరిసిపోతయ్.

❑ విషరసాయనాలు ఎరువు లతో పండిన ఆహార పదార్థాలను విరివిగా వాడటం వల్లగానీ, లేక, సరైన పోషక పదార్థాలు గల సంపూర్ణ ఆహారం భుజించకపోవటం వల్లగానీ వెంట్రుకలు నెరిసిపోతయ్.



❑ తీవ్రమైన ఆలోచనలతో, ఆందోళనలతో వేడెక్కిన మస్తిష్కాన్ని మంచి కేశతైలాలతో మర్దనా చేయకపోవటంవల్ల ప్రధానంగా ఈనాడు వెంట్రుకలు వూడటం, నెరవటం జరుగుతుందని వూ పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

కేశ సంరక్షణకు పాటించవలసినవి

❑ ఎలాంటి కష్టదశలోనైనా క్లిష్టదశలోనైనా తీవ్ర ఆవేశానికి గురికాకుండ ప్రశాంతంగా సమస్యలను పరిష్కరించు కోవటం అలవరచుకోవాలి.

❑ జీవితంలో కష్టాలు, నష్టాలు రావటం సహజమే అనే వాస్తవ దృక్పధాన్ని అలవరచుకొని కష్టాలకు కృంగి, కృశించిపోకుండ, ఖర్చులేదు కదా అని వూరికే కన్నీరు కార్చకుండ, చిరునవ్వులతోనే బాధలను అధిగమించటం నేర్చుకోవాలి.



❑ తీవ్రమైన మానసిక శ్రమ వల్ల మెదడు వేడెక్కుతుంది. కాబట్టి పనికిమాలిన విషయాలను పదే పదే ఆలోచించి, గోరంతలు కొండంతలు చేసుకొని ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక ఆందోళనతో, నిరాశా నిస్పృహలతో జీవఛ్ఛవాల్లా బ్రతకటం మానుకోవాలి. ''జరిగేది జరగక మానదు'' అనే సూక్తిని వంట పట్టించుకుంటే మానసిక చింత మటుమాయం అవుతుంది.

❑ వేడి వేడి నీళ్ళు వెంట్రుకలు వూడి వూడి పోవటానికి కారణం కాబట్టి, చన్నీటితో లేదా గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయండి.

❑ రోజూ తలకు నూనె పూసుకోవటం అనే ఒక చిన్న మంచి అలవాటుతో వెంట్రుకలు వూడటం, నెరవటం అనే పెద్ద సమస్యనుంచి బయటపడండి.



❑ ఒక నిమిషంలో అయి పోతుంది కదా అని షాంపులతో, సబ్బులతో తలస్నానం చేస్తే జీవితాంతం వెంట్రుకల నెరపుతో బట్ట తలలతో భారంగా బ్రతకాలి కాబట్టి పది నిమిషాలు పట్టినా, కుంకుడు, సీకాయ మాత్రమే తలస్నానానికి ఉపయోగించటం అలవాటు చేసుకోండి.

❑ ఆహారంలో అధికంగా కారము, ఉప్పు వాడటం బాగా తగ్గించి, ఉసిరిక, నిమ్మ, నారింజ, దబ్బ, కమల, బత్తాయి వంటి ఆహారపదార్థాలు బాగావాడటం అలవాటుచేసుకోండి.

❑ చివరిగా తల వెంట్రుకల జబ్బులకు మూల కారణమైన, వాత, పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలను, ఎల్లప్పుడూ, కరక, ఉసిరి, తాని కలిపిన ''త్రిఫల చూర్ణ'' సేవనంతో సమంగా వుండేలా జాగ్రత్త పడండి.



అందాల కురులు - ఆరోగ్య సిరులు
కేశ సంరక్షణకు-మూలికా యోగాలు

కేశ పటిష్టతకు - ఉల్లితో విలక్షణ యోగం

ఉల్లిపాయ గింజలను మంచి నీటితో మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను తలకు పట్టించి, అరగంట తరువాత సీకాయతో తలస్నానం చేస్తూవుంటే వెంట్రుకల కుదుళ్లు గట్టిపడి వూడటం ఆగుతుంది.

వెంట్రుకల గట్టితనానికి - మెంతులతో మేలైన యోగం

మెంతులు, మినువులు, ఉసిరిక కాయ బెరడు ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీళ్లతో మెత్తగా మర్దించి సున్నితంగా తలకు పట్టించి ఒక గంట తరువాత తలస్నానం చేస్తూవుంటే ఎక్కువగా వూడే వెంట్రుకల కుదుళ్లు గట్టిపడి ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతయ్.

జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుటకు మినువులతో - మనోహర యోగం

మినుములను గుగ్గిళ్ళులాగా ఉడకబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి, ఆ ముద్దను తలకు పట్టించి స్నానం చేస్తూవుంటే కేశములు ఒత్తుగా పెరుగుతయ్.



వెంట్రుకల - మృదువుకు మెంతికూరతో - ముచ్చటైన యోగం

మెంతి ఆకును - మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను తలకు లేపనం చేసి, తరువాత తలస్నానం చేస్తూవుంటే, బిరుసెక్కిన వెంట్రుకలు మృదువుగా మెత్తగా మారతయ్.



పగిలే వెంట్రుకలకు - రేగి ఆకులతో - రంజైన యోగం

పల్లెల్లో, పట్టణాల్లో అనేకచోట్ల రేగిచెట్లు పెరుగుతుంటయ్. ఆ రేగి చెట్టు ఆకులను కోసి మంచినీళ్ళతో మెత్తగా రుబ్బి, ఆ ముద్దను తలకు పట్టించి తరువాత తలస్నానం చేస్తే, వెంట్రుకలు పగలటం, బిరుసెక్కడం మాని నునుపుగా, ఒత్తుగా పెరుగుతయ్.

రాలే వెంట్రుకలకు - చామదుంపతో - చెలువైన యోగం

నల్ల చామదుంపను మంచినీళ్ళతో దంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు లేపనం చేస్తూవుంటే వెంట్రుకలు రాలటం ఆగుతుంది.

వెంట్రుకల బలానికి - మందారాలతో మనసైన యోగం



మందార పూలను దంచి రసంతీసి, కొబ్బరి నూనెలోగానీ, ఆలివ్ ఆయిల్‌లో గానీ నువ్వులనూనెలోగానీ సమంగా కలిపి పైన తెలిపినట్లుగా తైలపాకం చేసుకొని వడపోసి నిలువచేసుకొని, ఆ నూనెతో రోజూ తలంటుకొంటూ వుంటే వెంట్రుకలు వూడటం మాని బలంగా పెరుగుతయ్.

కర్లింగ్ వెంట్రుకలకు - వెల్లుల్లి పొట్టతో - వెలలేని యోగం

వెల్లుల్లి పాయలపైన వుండే తెల్లటి పలుచటి పొట్టును బాండీలో వేసి నల్లగా మసిలాగా మాడ్చి, ఆమసిని ఆలివ్ ఆయిల్‌లో కలిపి నాలుగైదు రోజులు నానిన తరువాత, ఆ నూనెను తలకు పూస్తూవుంటే వెంట్రుకలు రింగులు రింగులుగా నొక్కులు నొక్కులుగా వస్తయ్.



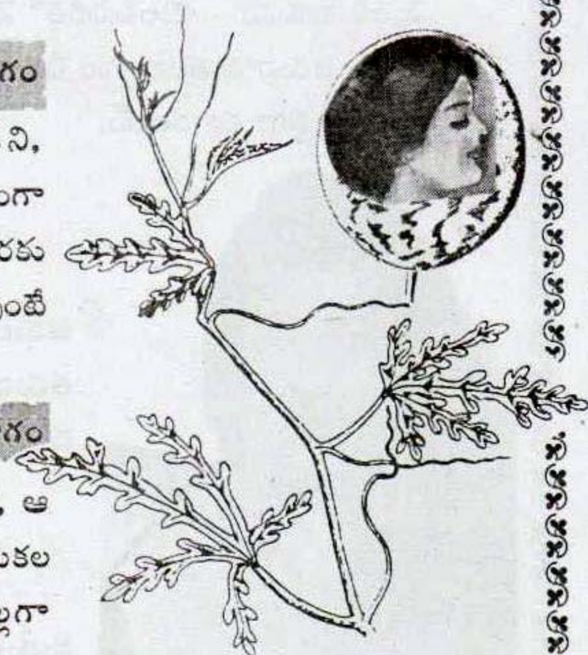
తెల్ల వెంట్రుకలకు - మేక కొమ్ముతో మేలైన యోగం

మేక కొమ్మును కాల్చి మసిచేసి ఆ మసిని నువ్వులనూనెలో కలిపి తలకు పట్టిస్తూవుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్ల వెంట్రుకలుగా మారతయ్.

నల్లని [illegible] యోగం

నల్ల నువ్వులనూనెలో రెండు మూడు నల్ల జీడి గింజలను వేసి పొయ్యిమీద చిన్న మంటతో నూనెను మరగబెట్టి వడపోసుకొని ఆ నూనెను తలకు పూస్తూవుంటే వెంట్రుకలు తెల్ల బడకుండ, నల్లగా, ఒత్తుగా నిగనిగలాడుతూవుంటయ్.

నీలిమేఘాల వయంగురులకోసం- గుంటగలగరతో - గుమ్మైన యోగం



గుంట గలగర రసాన్ని, పాత ఇనుప చిట్టెపు రాళ్ళ పొడిని, త్రిఫలచూర్ణాన్ని పాలసుగంధి వేళ్ళ రసాన్ని సమంగా కలిపి, వాటికి సమంగా నల్లనువ్వులనూనె చేర్చి సన్నమంట మీద నిదానంగా నూనె మిగిలేవరకు మరగబెట్టి, దించి వడపోసి ఆ నూనెతో రోజూ తలంటుకొంటూ వుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

తుమ్మెద రెక్కల వంటి వెంట్రుకలకు వెర్రిపుచ్చతో - విలువైన యోగం

బాగా పండిన వెర్రిపుచ్చకాయలలోని గింజలను తీసి ఎండబెట్టి, ఆ గింజలనుండి పాతాళ యంత్రం ద్వారా తైలం తీసి, ఆ తైలాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్లకు పట్టిస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు తుమ్మెద రెక్కల్లా నల్లగా నిగనిగలాడతయ్.

కేశ సౌందర్యానికి- గురివిందతో - గురియైన యోగం

గురివింద చెట్టు ఆకు, వస, లక్క, అతిమధురం ఈ పదార్థాలను సమ భాగాలుగా తీసుకొని మెత్తటి చూర్ణంగా చేసి, ఆ చూర్ణాన్ని పుల్లని గంజినీళ్ళతో నూరి, ఆ పదార్థానికి సమానంగా నువ్వులనూనె చేర్చి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నమంటమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించాలి. తరువాత దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని, ఆ తైలాన్ని అనునిత్యం తలకు మర్దనా చేస్తూవుంటే తల వెంట్రుకలు వూడటం ఆగి కుదుళ్ళు గట్టిపడతయ్.

జుట్టు పొడవుగా పెరుగుటకు - మర్రి వూడలతో- మ[illegible]యోగం

సన్నగా వున్న లేత మర్రి వూడల్ని తెచ్చి వాటికి సమానంగా గుంటగలగర ఆకుతెచ్చి, ఈ రెండూ కలిపి మర్దించి రసం తీయాలి. ఆ రసానికి సమంగా నల్ల నూవ్వులనూనె కలిపి పైన తెలిపినట్లుగా తైలపాకం చేసుకొని, ఆ తైలాన్ని తలకు రాసుకొంటూ వుంటే, పొట్టిగా వున్న జుట్టు పొడవుగా పెరుగుతుంది.

వెంట్రుకల బలానికి- ఆవునెయ్యితో అపురూపయోగం

ఆవునెయ్యి, నువ్వులనూనె, పెద్ద (ఏనుగు) పల్లేరు, సైంధవలవణం ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తటి ముద్దగా నూరి గుడ్డలోవేసి పిండి, ఆ రసాన్ని వారం రోజులపాటు తలకు మర్దనా చేస్తే, వెంట్రుకలు వూడటం మాని బలంగా పెరుగుతయ్.

వెంట్రుకలు నెరవకుండ - వట్టి వేళ్ళతో - గట్టియోగం

వట్టివేళ్ళు, ఆవాలు, తుంగగడ్డలు, కరకకాయలబెరడు, ఉసిరికకాయల బెరడు ఈ పదార్థాలను సమంగా కలిపి కొంచెం మంచినీళ్ళతో మెత్తటి గంధంలాగా నూరి ఆ గంధానికి సమంగా నీరు కలిపి సన్నమంటమీద సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరిగించి దించి, గోరు వెచ్చగా ఆ కషాయంతో తలంటుకొంటూ వుంటే వెంట్రుకలు వూడకుండ, నెరవకుండ ఆరోగ్యంగా, అందంగా పెరుగుతయ్.

కేశాలు వత్తుగా, గుత్తుగా పెరగాలంటే నల్ల నువ్వులతో - నాణ్యమైన యోగం

నల్ల నువ్వులు , జటామాంసి, చెంగల్వ కోష్ఠు, సుగంధపాల వేళ్ళు తామరగింజలు ఈ పదార్థాలను సమభాగంగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధానికి సమానంగా నెయ్యి కలిపి పైన తెలిపినట్లుగా మరిగించి, నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తరువాత వడపోసుకొని రోజూ ఆ నెయ్యితో తలకు మర్దనా చేసుకొంటూ వుంటే, తల వెంట్రుకలు అమితంగా వృద్ధిచెందుతయ్.

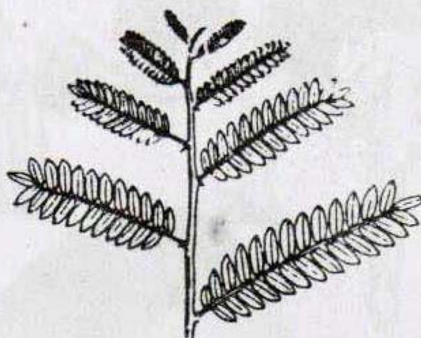




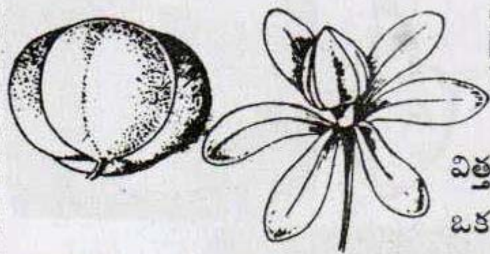
బాల్య యౌవన తల నెరుపులకు మామిడి టెంకెలతో - మంచియోగం

కరక్కాయ బెరడు 12గ్రా. తాడికాయ బెరడు 24 గ్రా. ఉసిరిక కాయ బెరడు 36గ్రా. మామిడి టెంకెలలోని పప్పు 60గ్రా. వీటన్నిటినీ మెత్తగా నూరి, ఆ చూర్ణాన్ని ఒక ఇనుప మూకుడులోగానీ ఇనుప బాండీలోగానీ వేసి, అందులో 60గ్రా. నువ్వులనూనె పోసి బాగా కలిపి ఒక వారంపాటు నిలువ వుంచాలి. ఈ మధ్యలో ప్రతిరోజూ రెండుసార్లు ఆ పదార్థాన్ని బాగా కలదిప్పుతూ వుండాలి. వారం తరువాత ఆ పదార్థాన్ని వడపోసుకొని రోజూ తలకు రాసుకొంటూ వుంటే యౌవన వయసు లోను, బాల్యంలోనూ నెరిసిన వెంట్రుకలు క్రమంగా నల్లబడతయ్. వెంట్రుకలు వూడటం ఆగిపోతుంది.

నిగనిగలాడే నల్లని కేశాలకోసం గురివిందలతో - గుబాళించే యోగం

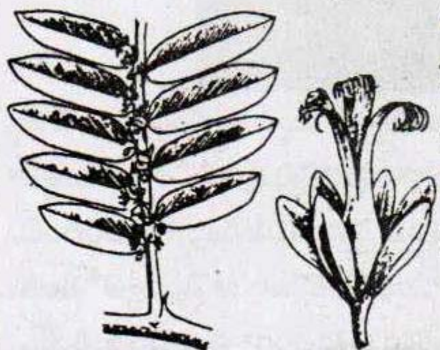


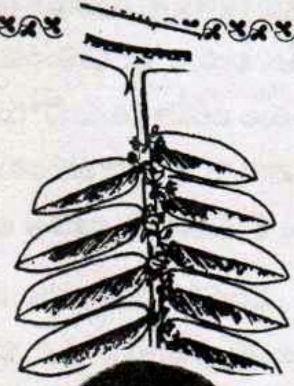
గురివిందలు 120గ్రా. తెచ్చి నీళ్ళలో నానబెట్టి పై పొట్టు తియ్యాలి. తరువాత ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేయ్యాలి. ఆ చూర్ణాన్ని మూకుడులో పోసి ఆ చూర్ణం నిండేటట్లుగా నీళ్లు కలపకుండ తీసిన గుంటగలగర చెట్టు రసం పోసి ఒక రాత్రి నానబెట్టి, ఒక పగలు ఎండబెట్టాలి. మళ్లీ రెండవ రోజు రాత్రి గుంటగలగర రసంపోసి, పగలు ఎండలో పెట్టాలి. ఈ విధంగా వారం రోజులపాటు చేసిన తరువాత ఆ గురివింద పొడిలో 240గ్రా. నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంట మీద మరిగించి వడపోసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ తలకు మర్దనా చేసుకొంటూ వుంటే తలవెంట్రుకలు తుమ్మెదరెక్కల్లా నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుంటయ్.



ఉసిరిక ఆహారంతో - ఉజ్వలమైన కేశాలు

❈ పచ్చి లేక ఎండు ఉసిరిక కాయలు తీసుకొని పగలగొట్టి లోపలి విత్తనాలు తీసివేయాలి. తరువాత ఆ బెరడును ముక్కలు గొట్టి నీళ్ళలో వేసి ఒక రాత్రి నానబెట్టాలి. ఉదయం పూట ఆ నీళ్లు వంచివేసి ఆ ముక్కలను ఏడుసార్లు మంచినీళ్ళతో కడగాలి. తరువాత ఆ ముక్కలను ఆవునెయ్యిలో వేసి ముక్కలు మెత్తగా అయ్యేవరకు వేయించి దించి, ఆ ముక్కలను అన్నంలో కలుపుకొని గానీ, విడిగాగానీ తినాలి. ఇలా నాలుగైదు రోజులకు ఒకసారి చేస్తూవుంటే, పసితనంలో తెల్లబడిన చిన్నారి బాలబాలికల జుట్టు క్రమంగా నల్లబడుతుంది. శరీరానికి మంచి బలము సౌందర్యము కూడా కలుగుతయ్.





మరో అందాల అమలక యోగం

❋ ఉసిరిక కాయల బెరడును ఒక పాత్రలో వేసి అది మునిగేటట్లుగా గుంటుగలగర మొక్కల రసంపోసి ఒక రాత్రి నానబెట్టి ఒక పగలు ఎండించాలి. ఇలా వారం రోజులపాటు చేసి, చివరగా ఆ పదార్థాన్ని ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని ఆ చూర్ణాన్ని వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు పావు టీ స్పూన్ చూర్ణాన్ని కొంచెం తేనెతో కలిపి సేవిస్తూవున్నా క్రమంగా పిల్లల నెరిసిన జుట్టు మళ్లీ నల్లగా అవుతుంది.



కేశరంజనానికి త్రిఫల చూర్ణంతో తిరుగులేని యోగం

పచ్చిగుంటుగలగర ఆకురసంలో త్రిఫల చూర్ణము కలిపి మర్దనా చేసి ఆ మిశ్రమాన్ని తలకు లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. ఇది ఏ రోజుకారోజు తయారుచేసుకోవాలి.

కేశ సంరక్షణకు - బచ్చలితో - బలేయోగం

బచ్చలి ఆకును మెత్తగా నూరి, సమభాగంగా నువ్వులనూనె కలిపి పైన తెలిపిన విధంగా తైలపాకం చేసి వడపోసుకొని ఆ తైలాన్ని తలకు మర్దనా చేస్తూవుంటే కేశాలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతయ్.

కేశ దృఢత్వానికి - ఉల్లితో - ఉరువైన యోగం

వారానికి రెండుసార్లు ఉల్లిపాయల రసాన్ని వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు రాసి అరగంట ఆగి సీకాయతో తలస్నానం చేస్తూవుంటే వెంట్రుకలు **వూడటం** నిరోధించ బడుతుంది.

యౌవనుల నీలికేశాలకు - బోడతరంతో - బిగువైన యోగం

వందగ్రాముల తెల్లబోడతరం మొక్కల సమూలరసంలో నాలుగవందల గ్రాముల మంచినీళ్ళు కలిపి దంచి పొయ్యిమీద సన్నమంటతో రెండువందల గ్రాముల కషాయం మిగులునట్లుగా కాచి వడపోసి, అందులో వందగ్రాముల నల్ల నువ్వులనూనె కలిపి నూనె మిగిలేటట్లు మళ్లీ మరగబెట్టి వడపోసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ నూనెను రోజూ తలకు రాసుకొంటూ వుంటే యౌవనంలోని యువతీయువకుల తెల్లజుట్టు నల్లబడుతుంది.

తలలో పేను కొరుకుడు - పూర్తిగా విరుగుడు

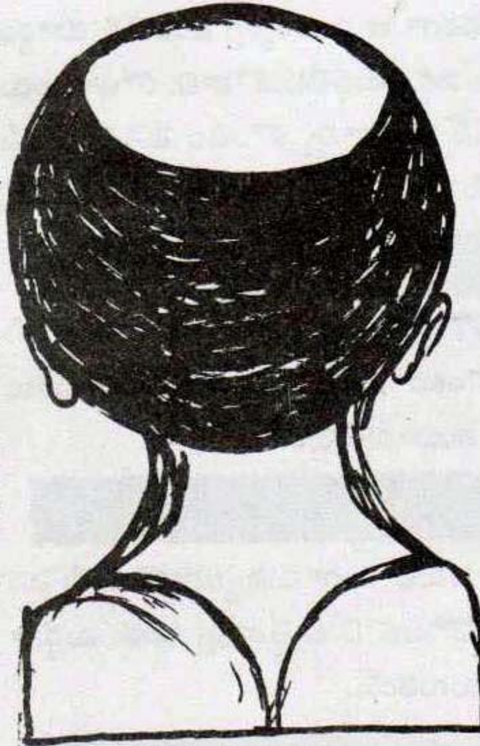
పూర్వంరోజుల్లో బట్టతల, పేనుకొరుకుడు అనేవి వృద్ధాప్యంలోనే ఎక్కువ మందికి ఏర్పడేవి. ఈ రోజుల్లో ఇరవై నుంచి నలభై ఏళ్లలోపే అనేక మందికి బట్టతల ఏర్పడుతుంది. కేవలం పురుషులలోనే కాకుండ, యౌవనవతులైన స్త్రీలలో కూడా జుట్టు బాగా పలుచ బడిపోయి, దాదాపు బట్టతల మాదిరిగా తయారవుతుంది. ఆధునిక యుగంలో

బట్టతల భయం ఇంచుమించు ప్రతి ఒక్కరిని పీడిస్తుంది. ఈనాడు బట్టతలకు వెంట్రుకలు పుట్టిస్తామని, బట్టతల బాధితుల బలహీనతను సొమ్ము చేసుకొనే వ్యాపారవేత్తలు దేశం నిండా పెరిగిపోయారు. అందుకే బట్టతల గురించిన వాస్తవాలను మా పాఠకులకు తెలియజేస్తున్నాము.

పేను కొరుకుడు - బట్టతల అంటే ?

తలలో కొంతభాగం ఒకేసారి వెంట్రుకలు వూడిపోయి ఆ చోట నున్నగా అద్దంలాగా మారటాన్ని పేనుకొరుకుడు అంటారు.

ఒకేసారి వెంట్రుకలు వూడిపోకుండా క్రమంగా కొంచెం కొంచెం వూడిపోతూ తిరిగి ఆ చోట వెంట్రుకలు మొలవకుండా తల నున్నగా మారటాన్ని బట్టతల అంటారు.



పేనుకొరుకుడు , బట్టతల ఎందుకు ఏర్పడతయ్ ?

తలలోని వెంట్రుకల కుదుళ్ళను నిరంతరం పోషిస్తూ వుండే రక్తంలో, శరీరంలో ప్రకోపం చెందిన పిత్తం(అగ్ని) చేరిపోయి, వెంట్రుకల కుదుళ్ళను దూషింపచేసి రాలిపోయేట్టు చేస్తుంది. తరువాత అదే పిత్తం తలలోని శ్లేష్మంతో కలిసి వెంట్రుకల పాదుల్లో చేరి వాత దోషంచేత అరి గడ్డకట్టి కుదుళ్ళను మూసివేస్తుంది. దానివల్ల వెంట్రుకలు వూడినచోట పేనుకొరుకుడు, బట్టతల ఏర్పడు తుంటయ్. అంటే శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాలనే త్రిదోషాలు అసమానమై ప్రకోపించటం వల్ల ఈ సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్ అని తెలుసుకోవచ్చు.

బట్టతలల్లో భేదాలు - సాధ్యాసాధ్యాలు

అధికమైన వాత ప్రకోపము వలన ఏర్పడిన బట్టతల పైన చర్మము నిప్పుచేత కాల్చబడిన దానివలె నలుపుగా కఠినంగా వుంటుంది.

❉ అధికమైన పిత్త ప్రకోపంవలన ఏర్పడిన బట్టతలపైన చర్మము పసుపు పచ్చరంగుతో, సన్నటి సిరలు పైకి కనిపిస్తూవుంటయ్.

❉ అధికమైన కఫ, ప్రకోపము వలన ఏర్పడిన బట్టతల పైన చర్మము తెల్లగా వుంటుంది.

❉ పైన తెలిపిన మూడు దోషాలు కలిసి ప్రకోపించిన సన్నిపాత దోషము చేత ఏర్పడిన బట్టతల, పైన వ్రాసిన మూడు లక్షణాలు కలసి గోరువలె నున్నగా వుంటుంది. ఒక్క రోమం కూడా వుండకుండ తలంతా పాలరాతిలాగా నునుపుగా మారుతుంది.

❉ ఈమూడు రకాల్లో వాత దోషం వలన, సన్నిపాత దోషం వలన ఏర్పడే బట్టతల వ్యాధి అసాధ్యమైనది.

❉ మిగిలిన పిత్త, శ్లేష్మ దోషాలచే ఏర్పడిన బట్టతల రోగము, ఎంతో కష్టపడి, ఆహారములో మార్పుచేసిన వారికి, వారి బృహత్తర ప్రయత్నాలవల్ల కష్టసాధ్యమై నిదానంగా సుసాధ్యమౌతుంది. ఈ వాస్తవాలు తెలుసుకొని తమది ఏరకపు బట్టతలో అర్థంచేసుకొని, బట్టతల నిర్మూలన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలి★

పేను కొరుకుడు - మూలికా విరుగుడు
నిమ్మరసంతో నిఖార్సైనయోగం

కొద్దిగా నిమ్మరసం, కొద్దిగా ఉప్పునీరు, ఈ రెండు కలిపి సానరాయి మీదగానీ గరుకుగా వున్న రాయి మీదగానీ పోసి, ఆనీటిమీద కుంకుడు కాయతో సాది గంధం తీయాలి. పేను కొరికి నున్నగా వున్నచోట గరుకుగా వున్న గుడ్డముక్కతో రుద్ది, ఆ తరువాత పైన తయారు చేసిన గంధాన్ని లేపనం చేయాలి. రోజూ గరుకుగుడ్డతో రుద్దవలసిన అవసరం లేదు. రోజు ఈ గంధాన్ని రెండుపూటలా రుద్దుతూ వుంటే, పేనుకొరికన చోట మళ్ళీ వెంట్రుకలు గుత్తుగా పుట్టుకొస్తయ్. అయితే వెంట్రుకలు మొలిచేవరకు వారం పదిరోజులపాటు తలస్నానం చేయకూడదు.

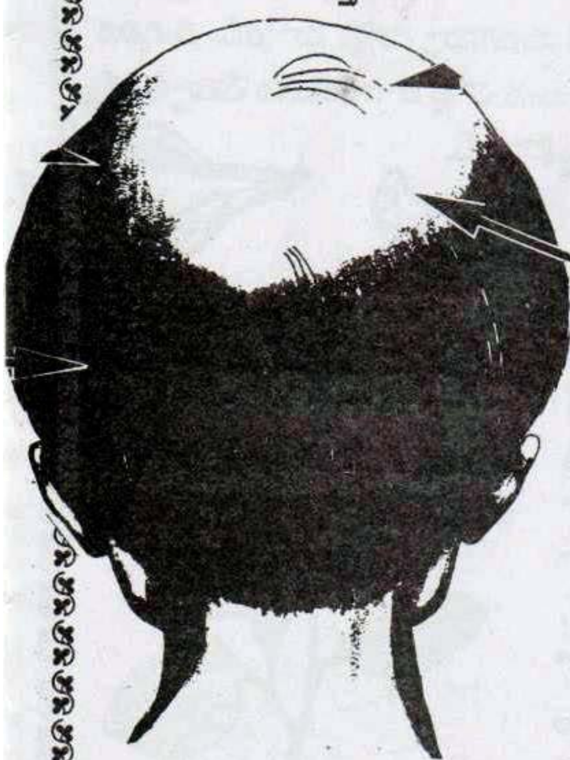
పేను కొరుకుడుకు మామిడిజీడితో - జోడైన యోగం



మామిడిపండులోని టెంకలోపలున్న పప్పు, ఉసిరికాయల బెరడు, ఈ రెండు సమంగా కలిపి పాలతో మెత్తగానూరి పేనుకొరికినచోట పట్టిస్తే వారంరోజుల్లో పేనుకొరికిన చోట జుట్టు మొలుస్తుంది. అయితే పైన చెప్పినట్లుగా ముందు గరుకు గుడ్డతో రుద్దాలి.

గురివింజతో - గురియైన యోగం

గురివింద చెట్టు వేరును నీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని పేనుకొరికినకోట లేపనం చేస్తూ వుంటే పేనుకొరుకుడు తగ్గి అతి త్వరలో వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.



నేలములకతో నేర్పైన యోగం

నేలములకపండ్లు, గురివిందవేరు, గురివింద విత్తులు ఈ మూడు మూలికలు సమభాగాలుగా కలిపి నీళ్ళతో నూరి పేనుకొరుకుడు వున్నచోట లేపనముచేసి రుద్దుతూ వుంటే అన్ని రకములైన పేనుకొరుకుడు వ్యాధులు ''భూకంపానికి భవంతులు నేలమట్టమైనట్లుగా'' సమూలంగా నిర్మూలనమై వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతయ్.

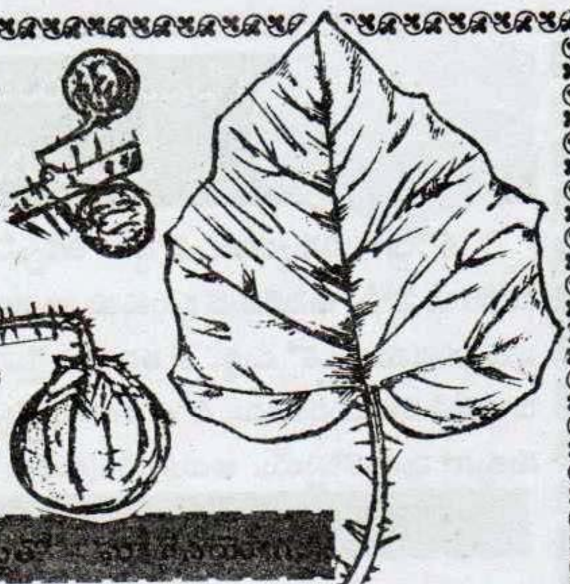
గంజాయి ఆకుతో - గమ్మత్తు యోగం

గంజాయి ఆకును నీళ్ళలో మెత్తగా నూరి పేనుకొరుకుడుపైన రుద్దుతూ వుంటే వెంట్రుకలు పుట్టుకొస్తయ్.

వాముతో వాటమైన యోగం

'వాము' అన్న 'ఓమ' అన్న ఒక్కటే. వాము, వస, నల్ల జిలకర ఈ మూడు సమంగా తీసుకొని కుండపెంకును పొయ్యిమీద పెట్టి ఈ మూడు పదార్థాలు అందులో వేసి నల్లగా మాడ్చాలి. అలాగే కొబ్బరి చిప్పలను కూడా నిప్పులమీదవేసి కాల్చాలి. ఆ మొత్తం కలిపి మెత్తగా నూరాలి. ఆమసిని తగినంత కొబ్బరినూనెలో కలిపి గంధంలాగా తయారుచేసి, ఆ

గంధంతో పేనుకొరుకుడుపైన రుద్దుతూ, రెండు రోజులకు ఒకసారి తంగేడు ఆకుతో గానీ, పెసర పిండితోగానీ తలస్నానం చేస్తూవుంటే, ''పిడుగుపాటుకు దిక్కులు దద్దరిల్లినట్లుగా'' పేనుకొరుకుడు వ్యాధి పటాపంచలై పోతుంది.



వాకుడు పండ్లతో - వాడియైన యోగం

పచ్చి వాకుడు పండ్లుగానీ, ఎండువాకుడు పండ్లుగానీ, తేనెతో కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ గంధాన్ని లేపనం చేస్తూవుంటే పేనుకొరుకుడు హరించి వెంట్రుకలు మొలకెత్తుతయ్.



గానుగచెట్టుతో - [illegible]

కొంతమంది స్త్రీలకు పేనుకొరుకుడువల్ల తల మొత్తం బోడిగా మారుతుంది. కొంతమంది పురుషులకు పేనుకొరుకుడు వల్ల తల, మీసాలు, గడ్డము, కనుబొమ్మలు మొత్తం వూడిపోయి బోడిగా బోసిగా అవుతుంది. అలాంటివారు తమ సౌందర్యం సమాధి అయిందని ఆవేదన పడకుండ ఈ యోగం వ్రాస్తున్నాము.

గానుగచెట్టు బెరడు. చిత్రమూలంవేళ్ళు, జాజిచెట్టు ఆకులు, వాడగన్నేరు వేళ్ళు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, దానికి నాలుగు రెట్లు నువ్వులనూనె, ఆ నూనెకు నాలుగురెట్లు మంచినీళ్లు కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటిమంట మీద మరగిస్తూ నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత ఆ నూనెతో వెంట్రుకలు పోయిన చోట్ల బాగా లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా అన్నిచోట్ల వెంట్రుకలు పుట్టుకొస్తయ్.



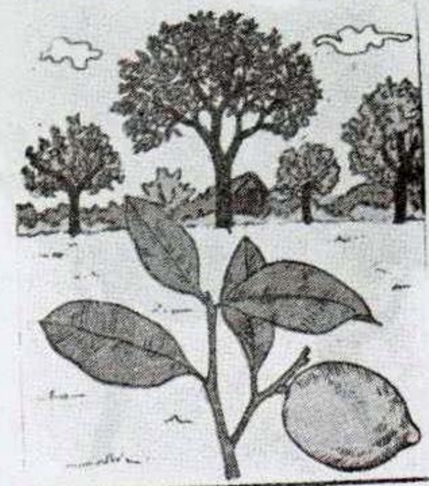
నిమ్మతో - [illegible]

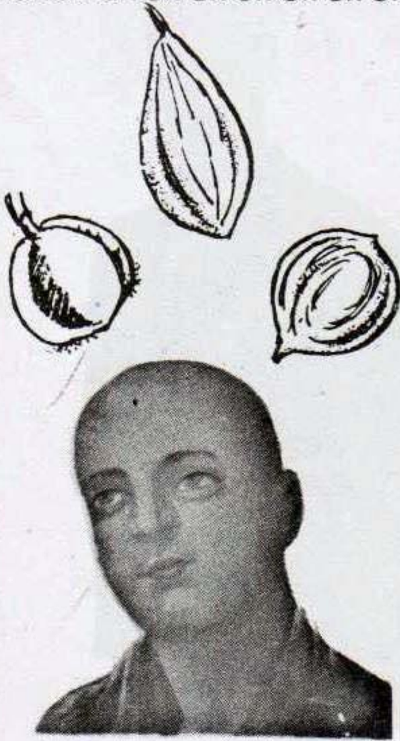
నిమ్మరసం, వెల్లుల్లి రసం సమంగా కలిపి పేనుకొరికిన చోట లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు ఉత్పన్నమౌతయ్.



బట్టతల - [illegible]

బట్టతలకు సంబంధించిన యోగాలు దేశీయ వైద్య గ్రంథాల నిండా కోకొల్లలుగా వున్నా, అవి పాఠకులు తమకు తాముగా చేసుకోదగినవికావు. వాటిలో ఉపయోగించే మూలికలు పచ్చివిగా, పరిశుభ్రమైన ప్రాంతం నుండి సేకరించుకోవటం, వాటిని మట్టి కుండలో తైలపాకంగా తయారుచేసుకోవటం పాఠకులకు కుదరదు. పైగా బట్టతల నుండి బయట పడాలనుకున్నవారు అనేక నియమాలను పాటించవలసి వుంటుంది.





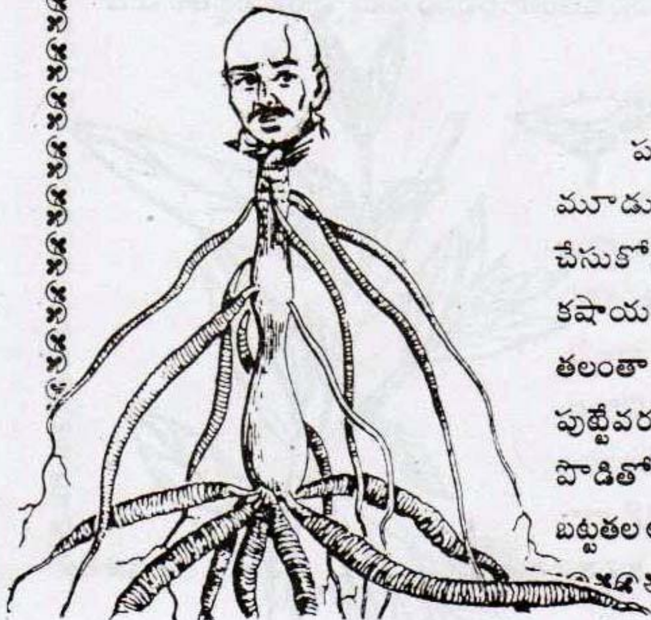
* ముందుగా గుండు చేయించుకోవాలి. * త్రిఫల చూర్ణము, వాకుడు చూర్ణము నేలములక చూర్ణము, కోష్ఠ చూర్ణము మొదలైన వాటితో తయారైన కషాయాలతో బోడితలను రోజూ కడుగుతూ వుండాలి. * కడిగిన తరువాత ఔషధంతో మర్దనా చేసుకొని రెండుగంటలు ఆగిన తరువాత కుంకుడు, లేక సీకాయతో తలస్నానం చేస్తూవుండాలి. * తలకు నీలిరంగు కిరణాలను ఎక్స్‌పోజ్ చేస్తూవుండాలి. * ముక్కుల ద్వారా నస్యతైలం పీల్చాలి. * అన్నము, అవుపాలు కలిపిన ఆహారాన్నే ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఇలాంటి ఎన్నోన్నో నియమాలను పాటిస్తేనే బట్టతల మీద వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్ గానీ, పూరికే ఏవో తైలాలతో మర్దనాచేసుకుంటే ప్రయోజనం వుండదు. అందువల్ల ఈ క్రింద తెలుపబోయే యోగాలు కేవలం పాఠకులు తెలుసుకోవటం కోసమే వ్రాస్తున్నాము. ఈ విషయం మా పాఠకులు గమనంలోకి తీసుకోవాలి.



బట్టతల గురించి ''మన సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం'' ద్వారా అనేక ప్రయోగాలు జరుగుచున్నవి. ఆర్థికమైన ఇబ్బందుల వల్ల ప్రయత్నాలు కొంత కుంటుబడుతున్నయ్. అడవుల్లో, కొండల్లో, కోనల్లో తిరిగి ప్రశస్తమైన పచ్చి మూలికలు సేకరించటం ఈనాడు ఎంతో ఖర్చుతో ప్రయాసతో ప్రమాదంతో కూడినపని. అయినా ప్రయత్నం జరుగుతూనే వుంది. మన ఆయుర్వేద పీఠానికి చెందిన వైద్యబృందం అనేక కష్ట నష్టాలకు ఓర్చి పరిశోధన కొనసాగిస్తున్నారు. త్వరలో ఈ ఫలితాలు వెలువడగలవని ఆశిస్తూ, కొన్ని బట్టతల ప్రక్రియలను మీరు తెలుసుకోవటానికి మాత్రమే వ్రాస్తున్నాము.

బట్టతల అవుతున్న మొదటి దశలో
నేలతాడితో - సరైన యోగం



పచ్చి నేలతాడి దుంపలు, బూరుగు జిగురు, తామర దుంపలు ఈ మూడు సమంగా కలిపి మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి ఔషధాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. వెంట్రుకలు పూర్తిగా గొరిగించుకొని గోరు వెచ్చని త్రిఫల కషాయంతో గుండును కడగాలి. తరువాత పైన తయారైన మిశ్రమాన్ని తలంతా మర్దనా చేయాలి. వెంట్రుకలు వూడినచోట బాగా కొంచెం మంట పుట్టేవరకు మర్దనాచేయాలి. రెండు గంటలు ఆగిన తరువాత సీకాయ పొడితో తల రుద్దుకొని స్నానం చేస్తూవుండాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే కొత్తగా బట్టతల అయినవారికి మళ్లీ వెంట్రుకలు మొలిచి బట్టతల మాయమైపోతుంది.

బట్టతలకు - సారపప్పుతో - సారవ్మైనయోగం

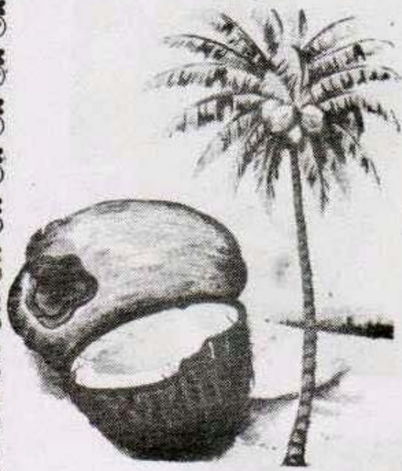
సారపప్పు, ఇప్పపువ్వు, చెంగల్వకోష్ఠు మినుములు, సైంధవలవణం వీటిని సమభాగాలుగా మెత్తగా దంచి, తగినంత తేనె కలిపి నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని పైన తెలిపిన పద్ధతిలో బోడితలకు లేపనం చేస్తూ, తగిన నియమ నిబంధనలు పాటించినయెడల బట్టతలమీద వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.



బట్టతలకు - అతిమధురంతో - అద్భుతయోగం

అతిమధురం, చెంగల్వకోష్టు, సారపప్పు, మినప్పప్పు, తెల్ల గురివిందలు, సైంధవలవణం, వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి మెత్తటి చూర్ణం చేసుకొని, ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ కొద్ది కొద్దిగా కొబ్బరి పాలతో నూరుకొంటూ ఆ మిశ్రమాన్ని పైన తెలిపిన విధంగా బట్టతలకు లేపనం చేస్తూవుంటే వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

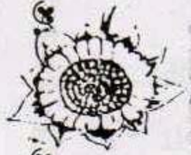
బట్టతలకు - కొబ్బరి నూనెతో - కొలువైన యోగం



మంచి ప్రశస్తమైన కొబ్బరినూనె 500గ్రా, ఉసరక కాయి బండు రసం 500 గ్రా, గుంటగలగర ఆకురసం 500గ్రా. నీళ్ళతో నూరి మెత్తగా దంచిన గంథకచూరాల ముద్ద 60గ్రా, నీళ్ళతో నూరి దంచిన వట్టి వేళ్ళ ముద్ద 60 గ్రా. ఇవన్నీ కలిపి కుండలో పోసి అన్నీ రసములు ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు సన్నమంట మీద మరగబెట్టి దించి వడపోసి రోజూ బట్టతలకు మర్దనా చేసుకొంటూ పైన తెలిపిన నియమాలు పాటిస్తూవుంటే బట్టతల మీద దట్టంగా వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

బట్టతలకు - పల్లేరు పూలతో - ఫలమైనయోగం

పల్లేరు చెట్టు పూలు, నువ్వు చెట్టుపూలు, ఈ రెండు సమంగా కలిపి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి పైన తెలిపిన విధంగా లేపనం చేస్తూవుంటే బట్టతల మీద వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.



అమృత భృంగామలక శిరోతైలం
విద్యార్థులకు - నవయౌవనులకు - మేధావులకు





పచ్చి గుంటగలగర రసం 150గ్రా., ఉసిరిక కాయ బెరడు రసం 150గ్రా., నువ్వులనూనె 150గ్రా., ఆవుపాలు 150గ్రా. ఇవన్నీ కలిపి కళాయి పాత్రలో పోసి సన్నమంటమీద మరగబెడుతూ రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలినప్పుడు పొంగువస్తుంది. పొంగు వచ్చేటప్పుడు అతిమధురం 50గ్రా., మంచిగంథం 15గ్రా, ఎర్ర చందనం 15గ్రా. కటుకరోహిణి15గ్రా, దుంపరాష్ట్రము 12గ్రా. పట్టేవేళ్లు 12 గ్రా,



కురువేరు 12 గ్రా, తుంగముస్తలు 12 గ్రా, చొప్పున చూర్ణాలను కలిపి తైలము తయారు చేసుకొనవలెను.

ఈ తైలాన్ని తలకు రాసుకొంటూ రోజూ రెండు పూటలా రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు చుక్కలు వేసుకొంటూ వుంటే, సర్వ శిరోవాత రోగాలు, నేత్ర రోగాలు, పైత్య రోగాలు, తల మీదికురుపులు మొదలైన అనేక శిరోవ్యాధులు హరించిపోయి, మానసిక సంతోషము, ఉల్లాసము పెరుగుతుంది. ముసలితనం మటుమాయమైపోతుంది. తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్. బట్టతల మీద వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

నాణ్యమైన - నస్యతైలం - అతిమధురంతో అపురూపయోగం

అతిమధురం, కొత్త ఉసిరికకాయల బెరడు ఈ రెంటిని సమంగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, దానికి నాలుగురెట్లు నల్ల నువ్వులనూనె కలిపి, నూనెకు నాలుగు రెట్లు ఆవుపాలు, నూనెకు నాలుగురెట్లు మంచినీళ్లు వీటన్నిటిని కలిపి తైల పక్వముగా వండి, వడకట్టి, ఈ నూనెను రోజూ రెండు పూటలా రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు చుక్కలు వేసుకొని పీలుస్తూ వుంటే, తలమీద, మీసాలమీద, గడ్డం మీద, కనుబొమ్మల మీద వూడిపోయిన జుట్టు మరలా మొలుస్తుంది.

స్త్రీల బట్టతలకు - పొడవైన నల్లని వెంట్రుకలకు

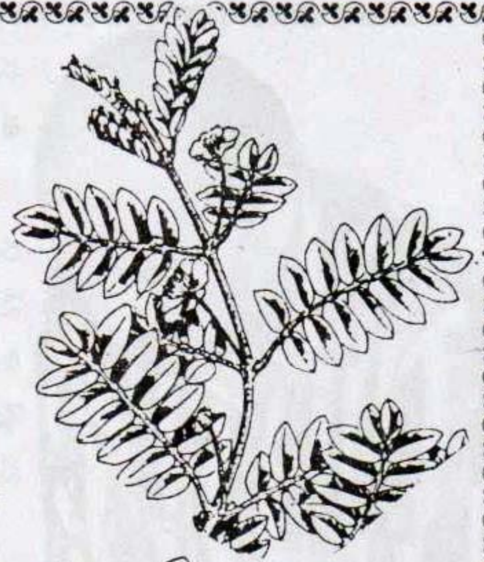
గురివింద విత్తుల చూర్ణము, గుంటగలగర ఆకురసము, ఒక్కొక్కటి 500 గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని అందులో చిన్న ఏలకులు, జటామాంసి, మరువము చెగల్వకోష్టు వీని చూర్ణాలను ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. చొప్పున సేకరించి ఈ మొత్తాన్ని మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి కల్కము చేసుకొని దానిని 1200 గ్రా. నల్లనువ్వులనూనెలో కలిపి సన్నటిమంట మీద మరగబెట్టి తైలము మిగిలిన తరువాత వడపోసుకొని రోజూ ఆ తైలముతో తల మర్దనా చేసుకుంటే స్త్రీల బోడి తల మీద వెంట్రుకలు మొలచుటయేగాక, వెంట్రుకలు నల్లగా పొడవుగా కూడా పెరుగుతయ్.

కొత్తగా బట్టతల అయిన వారికి - గోరింటతో - గుణమైన యోగం

పచ్చి గోరింటాకును, పిచ్చిపుచ్చగింజలతో మెత్తగా నూరి, శుభ్రంగా గుండు చేయించిన బట్టతల మీద పట్టులాగా వేసి అరగంట తరువాత వేపాకులతో తయారుచేసిన కషాయంతో కడుగుతూ వుంటే, కొత్తగా బట్టతల అయినవారికి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్. అయితే పట్టు వేసే పదార్థాన్ని ఏ రోజుకారోజు తయారుచేసుకోవాలి. అంతే, పచ్చి గోరింట పిచ్చి పుచ్చకాయలు పుష్కలంగా దొరికే సీజన్‌లో ఈ యోగం చేసుకోవాలి.

పల్లేరుతో - పసందైన యోగం

పల్లేరుపూలు, నువ్వు చెట్టుపూలు, తేనె, నెయ్యి ఈ నాలుగు సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగా నూరి బట్టతల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా బట్ట బుర్ర మీద వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.



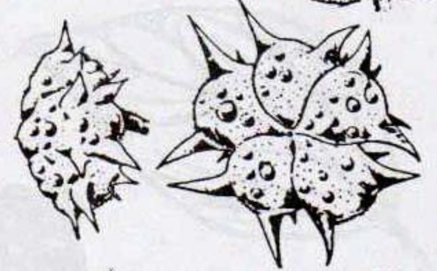
తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడాలన్నా - బట్టతల పై వెంట్రుకలు మొలవాలన్నా పాటించవలసిన నియమ నిబంధనలు

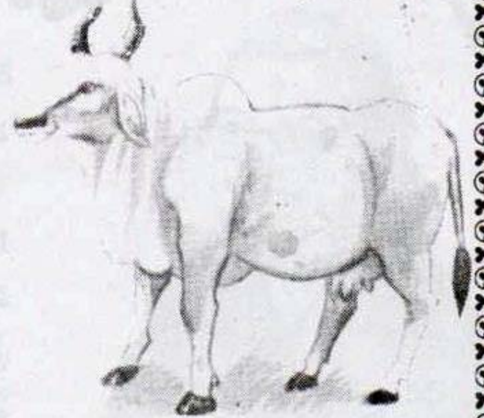
* ఔషధాన్ని వాడటం ప్రారంభించేముందు విరేచనానికి మందు వేసుకొని మలాశయాన్ని శుద్ధిచేసుకోవాలి. * వాంతులకు మందువేసుకొని పై ఉదరభాగాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలి. * ప్రశస్తమైన పలుచటి వేపనూనె మాసము రోజులపాటు రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు రెండు చుక్కలు రెండు పూటలా వేసుకొని లోనికి పీల్చాలి. * ఎక్కువగా ఆవుపాలు తాగటం లేదా ఆవు పాలు అన్నము, పంచదార కలిపి తినటం అలువాటు చేసుకోవాలి. * స్త్రీ, పురుషులు పై యోగములను ఆచరించేటప్పుడు తప్పనిసరిగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి.



తెల్ల వెంట్రుకలకు నస్యతైలము

ఆవుపాలు 500గ్రా. గోరింట రసము 500గ్రా., గుంటగలగర రసము 500గ్రా., తులసిరసము 500గ్రా., నల్ల నువ్వులనునె 500గ్రా, అతిమధుర చూర్ణం 36 గ్రా. ఇవన్నీ కలిపి సన్నటి మంట మీద తైలపాకము చేసుకొని దించి వడపోసి ఆ తైలాన్ని రాతి చేత చేయించిన పాత్రలోగానీ, లేక మేక కొమ్ములో గానీ భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ ఈ తైలాన్ని నియమబద్ధంగా రెండు పూటలా రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో మూడు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీలుస్తూ వుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు శాశ్వతంగా నలుపెక్కుతవని అష్టాంగ హృదయం అనే ప్రముఖ వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొనబడినది.





తలలో పేలు హరించుటకు సుగంధి పాలతో - సొగసైన యోగం

పాలసుగంధి వేళ్ళను ఆవుమూత్రంతో మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను తలకు లేపనం చేసుకొంటూవుంటే పేలు సమూలంగా హరించిపోతయ్.

తలలో పేలకు - మారేడుతో - మంచియోగం

మారేడు చెట్టు వేళ్లను ఆవుమూత్రంతో కలిపి నూరి ఆ ముద్దను తలకు లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా పేలు హరించిపోతయ్.



తల వెంట్రుకల సుగంధానికి

నాగకేసరాలు, తుంగ ముస్తలు, వట్టివేళ్ళు, నఖము అనే సుగంధద్రవ్యము (షాపుల్లో దొరుకుతుంది) వీటిని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి తలకు పూసుకొని గంట ఆగిన తరువాత తలస్నానం చేస్తూవుంటే, తల వెంట్రుకలు సువాసనతో గుబాళిస్తూ రోజుల తరబడి పరిమళిస్తూ వుంటయ్.

ముఖ సౌందర్యం

మానవ శరీరంలో ఎదుటవారికి ముందుగా కనిపించేది ముఖమే. ముఖం ఎంత అకర్షణీయముగా, ఎంత ఆహ్లాదకరంగా వుంటే అంత త్వరగా మనం ఎదుటి వారితో కలసిపోవచ్చు. మన మనోభావాలను వారి మీద ప్రతి ఫలించేట్టు చేయవచ్చు. అంతేగాకుండ తాను తలచుకున్న ఏ మంచి పనినైనా దిగ్విజయంగా పూర్తిచేయవచ్చు. స్నేహము, ప్రేమ, ఆప్యాయత ఆత్మీయత, అనురాగం, అనుబంధం, కరుణ, జాలి మొదలైన సకల సాత్విక గుణాలకు పుట్టినిల్లుగా ప్రతి బింబంగా జీవన మాధుర్యాన్ని చిలికించేదే ముఖం.



అలాగే మలినమైన మనసులోని ద్వేషాన్ని ఆవేశాన్ని, కామాన్ని, మోహాన్ని, లోభాన్ని, మదాన్ని, అహంకారాన్ని, అభిజాత్యాన్ని, అసూయను ప్రతిబింబించేది కూడా ముఖమే అని మనం మరచిపోకూడదు.

ప్రేమ పూరితమైన సౌజన్యమైన భావాలు మనసులో నిరంతరంగా ప్రవహిస్తూవుంటే, ఆ మంచి భావాల ప్రభావం వల్ల శరీరాన్ని పోషించే అమృత రసాయనాలు మెదడులో ఉత్పన్నమై ముఖసౌందర్యాన్ని దేదీప్యమానం చేస్తయ్. అలాంటి సుగుణాలు గల వ్యక్తులు ప్రత్యేకంగా ముఖసౌందర్యం కోసం ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోయినా అంటే క్రీములు, పేస్టులు, పౌడర్లు పులమకపోయినా, శక్తివంతమైన తేజస్వంతమైన ఆహారం భుజించకపోయినా, రోజులో ఎక్కువ గంటల పాటు పనిచేస్తూ కనీస విశ్రాంతి తీసుకోకపోయినా, వారి ముఖ సౌందర్యం చెక్కు చెదరకపోగా, ఇంకా ఇంకా ద్విగుణీకృతం అవుతూనే వుంటుంది. మంచి ఆలోచనలనుండి పుట్టిన అమృత శక్తి తరంగాలు వారి ముఖంలో స్పష్టంగా ప్రజ్వలిస్తూ వుంటయ్.

మనసులో ఎల్లప్పుడూ చెడు ఆలోచనలతో రాగ ద్వేషాలతో పైన తెలిపినట్లుగా అశాంతిగా ఆవేశంగా ప్రవర్తించేవారికి వారి మనసునుండి రజో తమోగుణాత్మకమైన విష రసాయనాలు ఉత్పన్నమౌతయ్. వాటి వికృత ప్రభావం వల్ల ముఖ సౌందర్యం మంట గలిసి పోతుంది. ఆవేశము, దుఃఖము, అసూయ నింపుకున్న కళ్ళు లోపలికి పీక్కుపోయి కళ్ళ చుట్టూ గుంటలు,



వలయాకారపు మచ్చలు ఏర్పడతయ్. ఇంకా ముఖమంతా పీక్కుపోయి బుగ్గలు తగ్గిపోయి వికృతాకారం ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటివారు వారి మనసులోని వికృత భావాలను సరిదిద్దుకొని ప్రకృతి సహజమైన ప్రేమ భావాల వైపు పయనించకుండ, ఎన్ని క్రీములు, పౌడర్లు, లోషన్లు పూసినా ఎన్ని బ్యూటీ క్లినిక్‌ల చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేసినా ఫలితం శూన్యం. అంతేగాకుండ మనసులోని మాలిన్యాన్ని కడిగివేసుకోకుండ, ఏ.సి. గదుల్లో విశ్రాంతి తీసుకున్నా, ఎంత బలవర్థకమైన అమృతాహారం భుజించినా వారు ఎప్పటికీ ముఖసౌందర్యాన్ని సాధించలేరు.

మరో ముఖ్య విషయం, ఎప్పుడూ రకరకాల శక్తివంతమైన ఆహారాలు సేవిస్తూ ఆ ఆహారం జీర్ణం కావటానికి తగిన వ్యాయామంగానీ, శ్రమగానీ చేయని వాళ్ళకు, ఆహారం ఎక్కువ తీసుకుంటే వళ్లు పెరుగుతుందనే అపోహతో ఆహారాన్ని బాగా తగ్గించి అస్తిపంజరాల్లా తయారయ్యేవారికి



కూడా ఎంత ప్రయత్నించినా ముఖ సౌందర్యం సంతరించుకోదు. బాగాతినేవారు తగిన శ్రమచేయకపోవడంవల్ల ఎప్పటికప్పుడు శరీరంలో పేరుకునే వ్యర్థ పదార్థాలన్నీ మూలధాతువుల్లో చేరి, ముఖంపై మొటిమలు, గుల్లలు, పొక్కులు, మచ్చలు, గుంటలు, ఏర్పడతయ్. బుగ్గలు వెడల్పుగా ఉబ్బి కళ్ళు, ముక్కు కనిపించనంతగా లోపలికి పోతయ్. గడ్డము, గొంతు రెండూ కలిసిపోతయ్.

కాబట్టి ఆహార, మానసిక దోషాలను సరిదిద్దుకొని ముఖసౌందర్యాన్ని సంతరించుకొని జీవన విజయాన్ని సాధించాలని మా పాఠకులను కోరుతున్నాము.

మన ప్రాచీన అధునాతన కవులు, కళాకారులు, చిత్రకారులు, శిల్పులు, వీరు కూడా వాళ్ళు వర్ణించే మానవ వర్ణనల్లోను, లిఖించే చిత్రాలలోను, చెక్కే శిల్పాలలోను, ముఖ సౌందర్యానికే అత్యంత ప్రాధాన్యమిచ్చారు. చిత్రాలుగానీ, శిల్పాలుగానీ తలకింది భాగమంతా అందంగా వుండి ముఖం అందంగా లేకపోతే ఆ బొమ్మలను మనం మెచ్చుకోలేము. అలాగే బొమ్మల్లో ముఖం అందంగా వుండి, మిగిలిన శరీరభాగాల రూపకల్పన కొంచెం అటూ ఇటూ వున్నా ఆ బొమ్మలను మనం ఆరాధిస్తాం. అదేవిధంగా మానవశరీరాల్లో కూడా ముఖసౌందర్యం అత్యంత ప్రధానమైందని మనం గుర్తించాలి. తగిన శ్రద్ధాసక్తులతో దాన్ని సాధించాలి.



ముఖంలో కళ్లు, ముక్కు, చెవులు, పెదవులు, దంతాలు, బుగ్గలు, గడ్డము మొదలైన ప్రధాన భాగాలున్నయ్. ఈ అవయవాల్లో ఏ అవయవాన్ని ఎలా అందంగా మలచుకోవాలో తెలుసుకుందాం. ముందు నేత్ర సౌందర్యం గురించి చర్చిద్దాం★



నేత్ర సౌందర్యం సర్వేంద్రియాణాంనయనం ప్రధానం



శరీరంలోని సర్వ ఇంద్రియాలలో కన్ను అన్నిటికన్నా ప్రధానమైనదని మన పూర్వీకులు నిర్ధారించారు. ఏ అవయవం దెబ్బతిన్నా మనిషి ఏదో విధంగా జీవితాన్ని నెట్టుకు రాగలడుగానీ, కళ్ళు పోయిననాడు, ఆ మనిషి జీవనమే వ్యర్థమవుతుంది. కాబట్టి మనము ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసైనా ఎంత శ్రమపడి అయిన నేత్ర సౌందర్యాన్ని సురక్షితంగా కాపాడుకోవాలి. కంటికి వ్యాధులు వచ్చిన తరువాత కన్న, ఏ వ్యాధిరాక ముందే కళ్ళను పరిరక్షించుకోవటం ప్రతి మనిషికి పరమధర్మం, అదే సుఖజీవన మర్మం.

నేత్ర సౌందర్యం - ఎందుకు నాశనమౌతుంది ?



- ఎక్కువసేపు ఎండలో తిరిగి వచ్చి, కొంచెం సేపైనా నీడలో విశ్రాంతి తీసుకోకుండ వెంటనే చల్లని నీటితో కళ్ళను కడుక్కొనుటవలన లేక, చల్లని నీటితో స్నానం చేయటం వలన
- దూరంగా వున్న వస్తువులను గుచ్చి గుచ్చి పదే పదే చూడటం వలన.
- పగటి పూట బాగా నిద్రపోయి రాత్రిపూట మేల్కొని వుండటం వలన
- పగలు, రాత్రి భేదం లేకుండా టీ.వి. ముందు దగ్గరగా కూర్చొని చూస్తూ వుండటం వలన.
- కళ్ళకు నిప్పుసెగగానీ ఆవిరిగాని, పొయ్యి సెగగానీ పదే పదే తగలటం వలన
- కళ్ళయందు దుమ్ము, ధూళి, పొగ అనేకసార్లు పడటం వలన
- వచ్చే వాంతిని, బలవంతంగా ఆపుటవలన, లేక ఎక్కువగా వాంతులగుటవలన
- ఎక్కువగా నీటిని, ఉలవలను, మినుములను సేవించుటవలన
- బలవంతముగా మల మూత్రాలను నిరోధించుటవలన
- ఎప్పుడూ ఏదో ఒక కారణం వెతుక్కొని ఏడుస్తూ శోష చెందటం వలన
- తలకు నుదురుకు బలమైన గాయము తగులుట వలన
- రోజూ ఎక్కువ దూరము కాలినడకన తిరుగుతూ అలసట చెందుట వలన
- కామ, క్రోధ, మోహ, లోభ, మద, మాత్సర్యాలతో తీవ్రమైన ఉద్వేగానికి గురికావటం వలన
- అతిగా సంభోగము చేయుటవలన, లేదా ఎక్కువ సమయము స్త్రీల గురించి సంభోగము గురించి ఆరాటపడినందువలన మాటిమాటికి మర్మాంగాలను ఉద్రేక పరచుకోవటం వలన

✪ లోపలలోపలే బాధను దిగమింగుకొని కన్నీటిని అదుపుచేయుటవలన

✪ అతి సూక్ష్మమైన వస్తువులను గానీ, అక్షరములను గానీ, పదే పదే నిశితముగా చూచుట వలన



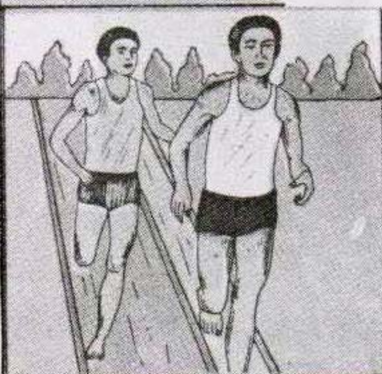
పైకారణములవలన కనులలోపల, బయట 78 రకాల నేత్ర వ్యాధులు ఏర్పడి నేత్రసౌందర్యాన్ని సమూలంగా హరించివేస్తయ్. పైన తెలిపినట్లుగా ఏ వ్యాధికైనా వాత, పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాల అసామ్యమే కారణము, వాటిని శరీరంలో సమంగా వుంచుకోగలగటమే అందం, ఆరోగ్యం అని మీకు మరో మారు గుర్తుచేస్తున్నాము.

నేత్ర సౌందర్య వినాశనానికి ప్రధానకారణం

ఆయా రుతువులను అనుసరించి వాటి స్వభావాన్ని బట్టి వివిధ రకాల వనమూలికలతో తయారు చేయబడిన కషాయంతో పుక్కిలించకపోవటం వలన, కళ్ళకు కాటుక పెట్టక పోవటం వలన, ముక్కుల్లో తైలము వేయకపోవటం వలన నేత్ర వ్యాధులు ఏర్పడి నేత్ర సౌందర్యాన్ని సమూలంగా నాశనం చేస్తయ్.

మన పూర్వీకులు ఆడ, మగ, అందరూ పుక్కిలించటం, కాటుక ధరించటం ముక్కుల్లో నూనె వేసుకోవటం అనే అలవాట్లను అనుసరించటం వలననే వృద్ధాప్యంలో కూడా కళ్ళజోడు అవసరం లేకుండ, కంటి చూపు దెబ్బతినకుండ, కళ్ళ కింద ముడుతలు పడకుండ ఆరోగ్యంగా జీవించారని మనం తెలుసుకోవచ్చు.





నేత్ర సౌందర్యానికి అలవాట్లు - ఆహార పదార్థాలు

✪ తలకు అరికాళ్లకు కనీసం వారానికి ఒకసారి లేదా పదిహేను రోజులకు ఒకసారి ఆముదంతో మర్దనా చేయాలి. చెవుల్లో ఆముదం వేసుకొని తలస్నానం చేస్తూవుండాలి.

✪ టీ. వి. చూడటం, సినిమాలు చూడటం బాగా తగ్గించాలి. దగ్గరగా కూర్చొని అసలు చూడకూడదు.

✪ పచ్చటి గరికమీద అవకాశం వుంటే రోజూ, లేదా వారానికి ఒకసారి చెప్పులు లేకుండా నడవాలి.

✪ అరటికాయకూర, అరటి దూటకూర, అరటి పండు తినటం అలవాటుచేసుకోవాలి.

✪ ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు వెన్న, ఆవుపెరుగు, ఆవు మజ్జిగ వాడాలి.

✪ ఎండు ఉసిరిక కాయ బెరడు తెచ్చుకొని నిలువచేసుకొని రోజూ పది ముక్కలు మంచినీళ్ళు తాగే కుండలో వేసి, ఆ ముక్కలు నానిన తరువాత ఆ నీళ్ల తాగుతూవుండాలి. ఈ అలవాటు సంవత్సరం పొడవునా చేస్తూ వుంటే మీ అందం, మీ ఆరోగ్యం మీకే ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది.



✪ 1997-98 ''అందరికి ఆయుర్వేదం'' ప్రథమ సంవత్సర సంచికలో చెప్పినట్లుగా సంవత్సరం పొడవునా కరక రసాయనం వాడాలి. ఆహారంలో ఎక్కువగా అగాకరకాయ, అదొండకాయ, ఆవునెయ్యి, ఇంగువ, ఉలవచారు, వాము, కామంచికూర, కొత్తిమీర, పాలకూర, నిమ్మపండు, పటికబెల్లం, పసుపు, పాతనెయ్యి, పేలాలు, పొన్నగంటి ఆకు మునగచిగురాకుకూర, మునగపువ్వుకూర, మునగకాయల కూర, వేపపూవుతో పెట్టిన వడియాలు, వేపపండ్లతో చేసిన ఆవకాయపచ్చడి, సోంపుగింజలు, నీరుల్లిపాయ(ఆనియన్), తెల్ల గలిజేరుకూర, నువ్వులనూనె, పెద్దజీలకర్ర, ముల్లంగికూర, మేకనెయ్యి, అల్లము, సునాముఖి ఎక్కువగా వాడుతూవుండాలి.



నేత్ర సౌందర్య సమస్యలు - సులభ పరిష్కారాలు

మంచినీళ్ళతో - మంచియోగం

ఉదయం నిద్రలేవగానే నోటినిండా మంచినీళ్ళు పోసుకొని పుక్కిలిస్తూ తలవంచి రెండుచేతుల నిండా చన్నీళ్ళు తీసుకొని, కళ్ళకు మూడు అంగుళాల దూరం నుంచి ఆ నీళ్ళతో కళ్ళ కొనలను సున్నితంగా తడుపుతూవుండాలి. ఈ విధంగా రోజుకు ఇరవై లేక ఇరవై అయిదుసార్లు ఉదయం పూట చేస్తూ తరువాత మెత్తటి నూలు గుడ్డతో కళ్ళను అద్ది నీటిని తుడుస్తూ వుండాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే క్రమంగా మంచి నేత్ర దృష్టి కలిగి కళ్ళజోడు పెట్టే అవసరం లేకుండా పోతుంది. కళ్ళకింది గుంటలు, నల్లటి వలయాలు హరించిపోయి నేత్ర సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

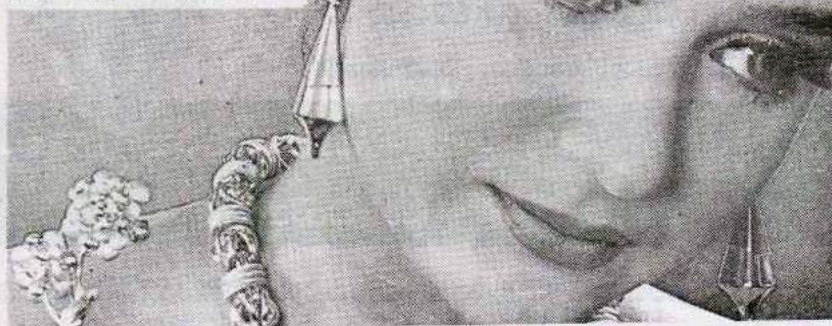


తెల్ల గలిజేరుతో - తేలికైన యోగం

తెల్ల గలిజేరు మొక్క సమస్త నేత్ర వ్యాధులకు, నేతసౌందర్యానికి పెట్టింది పేరు, ప్రాచీన ఆయుర్వేద మహర్షులంతా ఏకగ్రీవంగా తెల్లగలిజేరును నేత్రవ్యాధిహర మూలికగా తీర్మానించారు. మంచి తెల్ల గలిజేరు వేరు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. దానిని రెండుచుక్కల తేనెలో అరగదీసి ఆ గంథాన్ని పెసరబద్దంత కళ్ళలో పెట్టుకొంటూ వుంటే కళ్ళలో నీరు కారటం తగ్గుతుంది. అదే వేరును ఆవునెయ్యితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని కళ్ళలో పెట్టుకుంటే కంట్లో పూవులు కరగిపోతయ్. అదే వేరును మంచి నువ్వులనూనెలో అరగదీసి, ఆగంధాన్ని కళ్ళకు పెట్టుకొంటూ వుంటే కళ్ళ దురదలు హరించిపోతయ్. అదే వేరును మంచినీళ్ళతో గానీ, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో గానీ అరగదీసి ఆగంధాన్ని కళ్ళకు పెట్టుకుంటే రేచీకటి తగ్గిపోతుంది.

కంటి అందాన్ని పెంచే కాటుక





అరమీటర్ కొత్త కాటన్ గుడ్డతెచ్చి నీళ్ళతో మాత్రమే ఉతికి ఆరవేయాలి. తరువాత గుంట గలగర మొక్కలు తెచ్చి వేళ్ళతోసహా మంచినీళ్ళలో దుమ్ము ధూళి లేకుండ శుభ్రంగా కడిగి, ఆ మొక్కలను నీళ్ళు కలపకుండ అలాగే దంచి ముద్దచేసి పిండి రసం తియ్యాలి.

ఆ రసంలో ఉతికి సిద్ధం చేసుకున్న నూలు బట్టను బాగా తడిపి తీసి ఎండబెట్టాలి. గుడ్డ ఎండిన తరువాత మళ్ళీ గుంటగలగర రసంలో తడిపి ఎండబెట్టాలి. ఎండిన తరువాత మళ్ళీ గుంటగలగర రసంలో తడిపి ఎండబెట్టాలి. ఇలా మూడుసార్లు, తడిపి, మూడుసార్లు ఎండబెట్టిన తరువాత, మిరియాలు 12గ్రా, సైంధవ లవణం 12గ్రా. ఈ రెండు కలిపి దంచిన మెత్తటి చూర్ణాన్ని ఆ గుడ్డమీద పోసి గుడ్డ మొత్తం అంటుకునేలా ఆ చూర్ణాన్ని సర్దాలి. తరువాత ఆ గుడ్డను వత్తిలాగా చుట్టాలి. చుట్టిన తరువాత, ఒక సీసాలో ఆవునెయ్యిపోసి దాని మూతికి రంధ్రంచేసి ఆ రంధ్రంలో పైన సిద్ధంచేసుకున్న వత్తిని ఎక్కించి వత్తి అడుగుభాగాన్ని సీసాలోని ఆవునెయ్యిలో వుంచి మూత బిగించి దీపంలాగా తయారుచేయాలి. తరువాత దీపం వెలిగించాలి. వత్తి కాలుతూ మంట వస్తుండగా, ఆమంటపైన ఒక రాగిపళ్ళేన్ని ఆనించి దాని మసి తగిలేలా వుంచాలి. వత్తి పూర్తిగా కాలేంతవరకు పళ్ళేనికి మసిని పట్టించాలి. తరువాత రాగి పళ్ళేనికి నల్లగా అంటుకొని వున్న మసిని టాటాకుతో గీకి చిన్న డబ్బాలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ సాయంత్రం స్నానం చేసిన తరువాత ఆ మసిని పెసరబద్దంత ప్రమాణంగా కళ్ళకు సుర్మాలాగా అంటే కాటుకలాగా పెట్టుకొంటూ వుంటే, అన్ని రకాల కంటివ్యాధులు హరించి పోతయ్. కళ్ళకు ఏజబ్బు లేనివారుకూడా నిత్య ఉపయోగంగా దీనిని వాడుకొంటూ వుంటే, కళ్ళకు ఏ వ్యాధులు రాకుండ, కళ్ళు ఎల్లప్పుడూ ఉజ్వలంగా, తేజోవంతంగా ప్రకాశిస్తూ సౌందర్యాన్ని విరజిమ్ముతయ్.

కనురెప్పల వెంట్రుకలు వూడుతూవుంటే

ఆరుగ్రాముల వాము (ఓమ) తెచ్చి శుభ్రంచేసి రోట్లోవేసి అందులో నాటు కోడిగుడ్డులోని తెల్లసొన కలిపి మెత్తగా మర్దించి కనురెప్పలమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే, రెప్పల వెంట్రుకలు వూడటం ఆగుతుంది. ఒకవేళ వూడివుంటే వెంట్రుకలు మళ్ళీ మొలుస్తయ్. ఇంకా దీనివల్ల కనురెప్పల వాపు, రెప్పల యందలి దుర్మాంసం కూడా హరించి నేత్రాలు బహుసుందరంగా రూపుదిద్దుకుంటయ్.

నానా కంటి సమస్యలకు - బంతి ఆకులయోగం

కంటి మంటలు, ఎరుపులు, పోట్లు, నీరుకారటం మొదలైన సమస్యలు కలిగినప్పుడు నేత్ర సౌందర్యం దెబ్బతింటుంది. ఆ సమస్యలకు, బంతి చెట్టు ఆకులు తెచ్చి మెత్తగా దంచి రెండు కళ్ళు మూసుకొని ఆ ఆకుల ముద్దను కళ్ళమీద వేసి వూడకుండ పలుచటి గుడ్డతో కట్టు కట్టుకొని ఒక గంటసేపు విశ్రాంతి తీసుకొంటూ వుంటే శీఘ్రంగా కంటి బాధలు హరించి కళ్ళకు సహజసౌందర్యం కలుగుతుంది.

గరుత్మంతునివంటి కంటి చూపుకోసం

* కామంచి ఆకుకూరను వండుకొని రోజూ తింటూ వున్నా, లేక వర్షాకాలంలో పెరిగే కామంచి చెట్టును వేళ్ళతో సహా తెచ్చి దంచి రసంతీసి అందులో సగభాగం నూవ్వులనూనె కలిపి సన్నమంట మీద మరగబెట్టి నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి, ఆ తైలాన్ని రోజూ ఉదయం పూట పరగడుపున ఒకటీ స్పూన్ మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే క్రమంగా కంటి మసకలు కంటి కింది నలుపులు, గుంటలు హరించి కళ్ళకు గరుత్మంతుని వంటి శక్తివంతమైన చూపుకలుగుతుంది.

✪ కామంచి చెట్టు అన్ని ప్రాంతాల్లో పెరుగుతుంది. బఠాణీ గింజలంత ఎర్రటికాయలుగానీ, నల్లటి కాయలు గానీ కాస్తుంది. గ్రామాల్లో ఆ పండ్లను తింటూ వుంటారు. దీన్ని సంస్కృతంలో కాకమాచిక అని హిందీలో మకోయ్ అని, తెలుగులో కొన్ని ప్రాంతాల్లో కావిచెట్టు అని, కాసం చెట్టు అని, కామాక్షి చెట్టు అని కూడా అంటారు. దీని ఆకుకూర చాలా రుచిగా వుంటుంది. తమిళనాడులో ఇప్పటికీ కూరగాయల మార్కెట్‌లో దీన్ని అమ్ముతుంటారు.

కంటి రెప్పలపై పట్టు - కళ్ళ ఆరోగ్యానికి మెట్టు

సన్నజాజి ఆకునుగానీ, వేప ఆకునుగానీ,నేతిలో వేయించి ముద్దగా నూరి, ఆ ముద్దను పైన తెలిపినట్లుగా కళ్ళమీద వేసుకొని వూడకుండ గుడ్డ కట్టుకొంటూ వుంటే కంటి బాధలన్నీ హరించి కళ్ళు నిర్మలంగా, ఆరోగ్యంగా వుంటయ్.

త్రిఫల క్వాథం - త్రిభువన నేత్ర సౌందర్యం

తుప్పు లేకుండ శుభ్రంగా కడుగబడిన లోహ పాత్రలో ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్ళు పోసి, 1 చెంచా త్రిఫల చూర్ణం కలిపి సగం నీరు మిగిలేటట్లుగా త్రిఫల కషాయం తయారుచేసుకొని ఆకషాయంలో ఒక చెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి రోజూ ఒక పూట చొప్పున నెలరోజులపాటు సేవిస్తే కనుచూపు పోయిన వారికి కూడా తిరిగి కనుచూపు వస్తుందని యోగ రత్నాకర కారుడు పేర్కొన్నాడు ఎక్కువ రోజులు సేవించినా దీనివలన ఎలాంటి నష్టమూ వుండదు. ఆహార పదార్థంగా వాడుకోవచ్చు.

సప్తామృతలోహం - నేత్రసౌందర్యప్రవాహం



కరకబెరడు, ఉసిరిక బెరడు, తాడికాయబెరడు నియమంగా శుద్ధిచేసిన లోహ భస్మము, అతిమధురము, ఈ ఐదింటిని సమభాగాలుగా సేకరించి నున్నని కల్వంలో అతిమెత్తని చూర్ణము తయారగునంతవరకు మర్దించి నూరి, ఆ అతిమెత్తని లోహాన్ని సాయంకాలం పూట శారీరక బలాన్ని బట్టి 2 గ్రా. నుండి 3 గ్రా. మోతాదుగా తేనె, ఆవునెయ్యి కలిపి సేవిస్తూవుండాలి.

దీనినే ఆయుర్వేదంలో సప్తామృతలోహం అంటారు. దీనివల్ల సమస్త నేత్ర వ్యాధులు హరించి కండ్లకు కమనీయమైన కాంతి సౌందర్యము కలుగుతయ్. అంతేగాక సకల దంతవ్యాధులు, కర్ణ వ్యాధులు, నాసా వ్యాధులు, మొలలు, భగందరాలు, ప్రమేహరోగాలు, కుష్ఠురోగాలు, లివర్ వ్యాధులు, వెంట్రుకలు తెల్లబడటం, మొదలైన వ్యాధులన్నీ నశించుటయేగాక, ఉదరములోని జఠరాగ్నిసైతము తీక్షణముగా ఉద్దీపనచెందుతుంది. వృద్ధులకు కూడా సంభోగశక్తి కలుగుతుంది. దీనికి ఎటువంటి ఆహారనియమములు లేవు. ఇష్టమైన ఆహారము భుజిస్తూ దీనిని వాడుతూవుంటే, జ్ఞాపకశక్తి, పరాక్రమగుణము, మంచి బుద్ధి, మేధస్సు, సుందరమైన ముఖము, నల్ల వెంట్రుకలు, గరుడునివంటి చూపు కలిగి నూరేండ్లు హాయిగా నిరోగులుగా జీవిస్తారు.

నేత్ర సౌందర్యానికి ఆహార పదార్థాలు - ఏమి తినవచ్చు ? ఏమి వాడవచ్చు ?

- పాతబియ్యం అన్నం మాత్రమే తినాలి. వడ్లు మిల్లులో ఆడించేటప్పుడు ఒకపట్టు తక్కువ పట్టించి బియ్యాన్ని ముతకగా వాడుకోవాలి. ఏపూటతిన్నా అప్పటికప్పుడు వండిన అన్నమేతినాలి.
- కందిపప్పుకట్టు, పెసరపప్పుకట్టు తినవచ్చు.
- ముడి గోధుమలను రవ్వగా గానీ, పిండిగానీ, పైపోట్టుతో సహ తయారు చేసుకొని వాడుకోవాలి.
- ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి ఆవు మజ్జిగ వాడకం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- దగ్గు, జలుబు, సైనసైటిస్ వున్నవారు పంచదార వాడకుండ పటిక బెల్లం (మిస్రీ)తేనె వాడుకోవటం మంచిది.
- గుంటగలగర ఆకులతో కూరగానీ, చట్నీగానీ తయారుచేసుకొని కనీసం వారానికి ఒకసారి తింటే జీవితంలో కళ్ళ అందం దెబ్బతినదు. వెంట్రుకలు వూడవు, తెలుపెక్కవు.



- కంటి అందానికి, ఆరోగ్యానికి పొన్నగంటికూర ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. కాబట్టి అది దొరికే సీజన్‌లో ప్రతిరోజూ ఇంటెల్లపాది ఆకూర వండుకొని తినటం వర్ణించలేనంత ఉపయోగం. పైగా ఈ కూర రుచిగా వుంటుంది.
- తెల్లగలిజేరుకూర వల్ల కూడా కళ్ళకు శరీరానికి జరిగే మేలు గురించి వర్ణించటానికి ఒక జీవితం చాలదు. కాబట్టి మా పాఠకులు తప్పనిసరిగా ఈ కూర వండుకొని తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర కూడా తినవచ్చు.

- తేనె ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం కాబట్టి, రోజూ ఉదయం అరగ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీళ్ళు ఒక నిమ్మపండు రసం, రెండు చెంచాల తేనె కలిపి పరగడుపునే తాగే అలవాటు జీవితాంతం పాటించాలి. ఈ ఒక్క అలవాటు వల్ల మనం ఆఖరి శ్వాస విడిచేవరకు, కంటి చూపు తగ్గకుండ కంటి వ్యాధులు లేకుండ సూర్య చంద్రుల వంటి తేజస్సుతో జీవించవచ్చు.
- ఇంకా బీరకాయ, ఆనపకాయ (సొరకాయ) దోసకాయ తినవచ్చు.
- పాత ఉసిరిక పచ్చడి, పాత నిమ్మ పచ్చడి, పాత దబ్బపచ్చడి బాగా రోజూ వాడుకోవచ్చు.
- బత్తాయి, నారింజ, అరటి, ద్రాక్ష వంటి ఫలాలు పుష్కలంగా తినవచ్చు.
- తలకు బాదం నూనెగానీ, ఆముదం గానీ మర్దనా చేయటం చాలా అవసరం.
- తలస్నానానికి ఉసిరిక కాయలు నూరిన ముద్దగానీ , సీకాయగానీ ఉపయోగించాలి.



ఏమితినకూడదు? ఏమి వాడకూడదు?

- కొత్త బియ్యం అన్నం, చల్లగా వున్న అన్నం, మెతుకులు మెతుకులుగా గట్టిగా వున్న అన్నం తినకూడదు.
- చింత పండుతో చేసిన పులిహోర, పెరుగు పనికిరావు.
- అతిగా ఇంగువ వాడటం అనర్థం. మినప పిండితో చేసిన అట్లు , ఇడ్లీ గారెలు మొదలైనవి బాగా తగ్గిచాలి.
- అతిగా నీరు త్రాగటం , ఐస్‌క్రీములు తినటం . మానుకోవాలి.
- దుమ్ము ధూళి నిండివుండే వీధుల్లో సంచరించ కూడదు.
- అతిగా వేడిచేసే పదార్థాలను బాగా తగ్గించుకోవాలి.
- మాంసాహారం పూర్తిగా మానుకోగలిగితే చాలా మంచిది.
- అతిగా కారము వాడటం తగ్గించుకోకపోతే కంటి వ్యాధులు ఖాయం.

ముఖ సౌందర్యం ఎందుకు మాయమౌతుంది ?



★ శరీరంలో కఫాన్ని కొవ్వును పెంచే పదార్థాలు అధికంగా సేవించటం వల్ల, అలాగే వాతాన్ని పెంచే అరగనిపదార్థాలు, హోటళ్ళలోని పదార్థాలు, చల్లని పదార్థాలు అతిగా భుజించటం వల్ల, రక్త దోషాన్ని పెంచే ఆహారాన్ని సేవించటంవల్ల, కఫము, వాతము, రక్తము ప్రకోపిస్తయ్. దానివల్ల యౌవనవంతులైన యువతీ యువకుల ముఖం మీద మొటిమలు, గుల్లలు, గుంటలు, మచ్చలు ఏర్పడతయ్.

★ ఎక్కువసేపు టి.వి. ని దగ్గరగా చూడటంవల్ల రాత్రిళ్ళు టి.వి. చూస్తూ పొద్దుపోయేంతవరకు మేల్కొని వుండటం వల్ల కళ్ళకింద నల్లటి వలయాకారపు మచ్చలు ఏర్పడతయ్. * ఎప్పుడూ అతి ఆవేశంతో, అతి అసూయతో, అధికశ్రమతో వుండే యువతీ యువకుల్లో వాతము పిత్తము ఈ రెండు దోషాలు ప్రకోపించి ముఖము మీద మంగు ఏర్పడుతుంది.* ఎక్కువ సమయం ఎండల్లో తిరిగే వారికి, దుమ్ము, ధూళి, కాలుష్యంతో నిండిన వీధుల్లో తిరిగే వారికి ముఖసౌందర్యం నశిస్తుంది. * తలకు తైలం రాయనివారికి పాదాలు ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా కడుక్కోనివారికి , ఇంకా ముఖానికి క్రీములు, సబ్బులు ఉపయోగించేవారికి కూడా ముఖసౌందర్యం ఘోరంగా దెబ్బ తింటుంది.

ముఖ సౌందర్యానికి ముచ్చటైన యోగాలు

చందనంతో - చెలువైన యోగం

చందనము (గంధం) జాజికాయ, మిరియాలు, ఈ మూడు బాగా నీళ్ళతో మెత్తగా చూరి రాత్రిపూట ముఖానికి పలుచగా లేపనం చేసుకొని ఉదయమే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడుక్కొంటూ వుంటే ముఖం మీది మొటిమలు, మటుమాయమౌతయ్.



వసతో - వలపైన యోగం

వసకొమ్ము, ధనియాలు, లొద్దుగపట్టు వీనిని సమంగా సేకరించుకొని మంచినీళ్లతో మెత్తగా నూరి పైన తెలిపినట్లు ముఖానికి లేపనం చేసుకొంటూవుంటే మొటిమలు తగ్గిపోతయ్.

గోరోచనంతో - గురియైన యోగం

గోరోచనము, మిరియాలు ఈరెంటిని సమంగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి పైన తెలిపినట్లు లేపనం చేస్తూవుంటే ముఖం పైనున్న మొటిమలు, మచ్చలు, హరించిపోయి, ముఖం నున్నగా మారుతుంది.



తెల్లావాలతో - తేలికైన యోగం

తెల్లవాలు, వస లొద్దుగు పట్ట, సైంధవ లవణం ఈ నాలుగు వస్తువులు సమభాగాలుగా సేకరించి మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి పైన తెలిపినట్లుగా ముఖానికి లేపనం చేస్తూవుంటే మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గిపోయి ముఖానికి మంచి కాంతి కలుగుతుంది.



మద్ది బెరడుతో - మంచి యోగం

తెల్ల మద్ది బెరడును చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణాన్ని ఆవుపాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి ముఖానికి లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే మొటిమలు మాయమై ముఖసౌందర్యం ద్విగుణీకృతమౌతుంది.

బూరుగు ముండ్లతో - భలే యోగం

ముండ్ల బూరుగుచెట్టు మానుకు వుండే బుడిపెల వంటి ముండ్లు నరికి తెచ్చి వాటిని మంచిపాలతో కలిపి మెత్తటి పేస్ట్ లాగా నూరి, ఆ పేస్టను ముఖానికి లేపనం చేస్తూవుంటే ఎంత కాలం నుంచి ఎంత వికృతంగా గడ్డలు కట్టివున్న మొటిమలైనా నిస్సంశయంగా హరించిపోతయ్.

మర్రి ఇగుళ్ళతో - మంగుమాయం

మర్రి చెట్టు ఇగుళ్ళు, చిరు సెనగలు ఈ రెండు కలిపి మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖంపై గల మంగు మచ్చల మీద బాగా లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా మంగు మాయమైపోతుంది.



మర్రి ఆకులతో - మరువలేనియోగం

మర్రి చెట్టు ఆకులు, జాజిఆకులు, ఎర్రచందనం, చెంగల్వకోష్ఠు, కృష్ణాగరు, లొద్దుగుపట్ట, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి నీళ్ళతో నూరి ముఖానికి లేపనం చేస్తూవుంటే ముఖంపై గల మొటిమలు, మచ్చలు, గుంటలు, నలుపు ఇవన్నీ హరించిపోతయ్.

మాదీ ఫల చెట్టుతో - ముదమైన యోగం

మాదీ ఫలం చెట్టు వేరు, నెయ్యి, మనశ్శిల, ఆవుపేడ వడపోసిన రసము వీనిని సమభాగాలుగా తీసుకొని పైన తెలిపినట్లుగా ముఖానికి లేపనం చేస్తూవుంటే ముఖంపై వచ్చిన నల్లటి చారికలు, పెద్ద మచ్చలు, మంగు ఇవన్నీ హరించిపోయి ముఖసౌందర్యం రెట్టింపు అవుతుంది.

మంజిష్ఠతైలం - ముఖ సౌందర్య తైలం

మంజిష్ఠ, లక్క, మాదీ ఫలం చెట్టు వేళ్ళు, ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి **24** గ్రా. మోతాదుగా గ్రహించాలి. అతిమధురం **48** గ్రా. తీసుకొని వీటిని మంచినీళ్ళతో మెత్తటి కల్కంలాగా నూరాలి. ఆ మిశ్రమంలో **384** గ్రా, తెల్లనువ్వులనూనె, **768** గ్రా. మేకపాలు కలిపి సన్నమంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు కాచి, దించుకొని నిలువచేసుకోవాలి. దీనినే మంజిష్ఠా తైలం అంటారు. దీనితో రోజూ ముఖానికి లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే ముఖం మీది నలుపు, మంగు, మొటిమలు, మచ్చలు, ముడతలు మొదలైన సమస్త సౌందర్య వికారాలు హరించి ముఖము బంగారు కాంతితో ప్రకాశిస్తుంది.

రక్త శుద్ధి - సౌందర్య సిద్ధి

జటామాంసితో - జబర్దస్తీ యోగం

జటామాంసి వేళ్ళను తెచ్చి మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసుకొని, ఆ చూర్ణాన్ని నియమబద్ధంగా ప్రతిరోజూ రెండు గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా శరీరంలోని రక్తగతమైన దోషాలన్నీ హరించి, ముఖము శరీరం, కాంతివంతం అవుతయ్. చర్మవ్యాధులు కూడా తగ్గిపోతయ్.

ఆవునెయ్యితో - ఆత్మీయయోగం

వందగ్రాముల ఆవునెయ్యిలో వంద మిరియాలను లెక్కపెట్టి వేసి నెయ్యి కరగబెట్టి వడపోసి మిరియాలను తీసివేసి ఆ నెయ్యిని రోజూ అన్నంలో వేసుకొని కూరలతో పాటు కొద్ది కొద్దిగా తింటూ వుంటే క్రమంగా నలభై రోజుల్లో రక్తశుద్ధి, రక్త వృద్ధి కలిగి ముఖ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

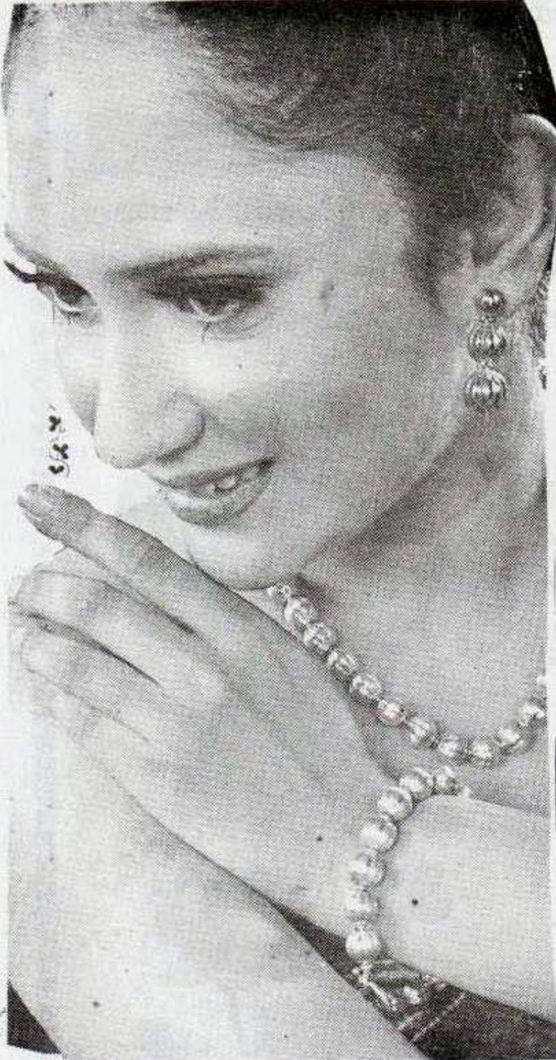
మేకపాలతో - మేలైన యోగం

రోజూ ఉదయం పూట పరగడుపున అరకప్పు మేకపాలల్లో ఒక చెంచా తేనె కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే క్రమంగా శరీరంలోని రక్తమంతా శుద్ధిజరిగి సౌందర్యసాధన సుగమం అవుతుంది.



మంజిష్ఠతో రంజైన యోగం

మంజిష్ఠ, కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరికబెరడు, తానికాయబెరడు, చింతపండు, వసకొమ్ము, దేవదారుబెరడు, పసుపు, తిప్పతీగ వీటిని సమభాగాలుగా దంచి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ అందులో ఇరవై గ్రాముల మిశ్రమాన్ని పావు లీటర్ మంచినీళ్ళలో కలిపి సన్నటి మంటమీద సగం మిగిలేవరకు కాచి వడపోసి ఉదయం పరగడుపునే తాగుతూవుంటే, రక్తమంతా శుద్ధిచెంది వంటి దురదలు, గడ్డలు, పొక్కులు, గజ్జి, తామర మొదలైన చర్మవ్యాధులు కూడా హరించిపోయి ముఖ, చర్మ సౌందర్యాలు సంతరించుకుంటయ్.



ఫిరంగి చెక్కతో స్థిరమైన యోగం

ఫిరంగి చెక్కను ఆవుపాలలో ఉడకబెట్టి తరువాత ఎండబెట్టి దంచి మెత్తటి చూర్ణం చేసుకొని పూటకు మూడుగ్రాముల చూర్ణంలో ఆరుగ్రాముల తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే రక్తమంతా శుద్ధిజరిగి, ముఖముపై శరీరముపై, చేతులపై, పాదములపై చర్మము పగులుట హరించి ఆయా భాగాలు అందాలను అలుముకుంటయ్. అయితే ఫిరంగి చెక్కను ముందుగా ఆవుపాలతో శుద్ధి చేసుకోవాలి.

ముఖంపై నల్లని మచ్చలకు- బావంచాలతో - బలేయోగం

బావంచాల చూర్ణం 6 గ్రా. నల్ల జీలకర్ర చూర్ణం 6 గ్రా. కుంకుం పువ్వు రెండుగ్రాములు. ఈ మూటిని మెత్తగా నూరి, తరువాత 36 గ్రా. తేనెమైనం పాత్రలో వేసి కరిగించి దించి వడపోసి అందులో పైన తయారైన మిశ్రమాన్ని కలిపి కలబెట్టి, దానిని నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ ముఖానికి, వంటికి లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా ముఖం మీద శరీరం మీదవుండే నల్లని మచ్చలు మటుమాయమైపోతయ్.

జాపత్రితో - జాంజాం యోగం

జాపత్రిని మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి రాత్రిపూట ముఖానికి లేపనం చేసుకొని ఉదయమే గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో ముఖం కడుక్కొంటూ వుంటే ముఖం మీది మంగు, మచ్చలు మాయమవటమే కాక ముఖం సుగంధయుక్తంగా వుంటుంది.

గారకాయతో గాఢమైన యోగం

గారకాయలోని పప్పును నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి మంగు మచ్చల మీద పట్టిస్తూ వుంటే, ''గంగానది స్నానంతో సర్వపాపాలు హరించినట్లుగా'' ముఖంమీది మంగు మచ్చలు మాయమై ముఖం స్వచ్ఛంగా అవుతుంది.



జీలకర్రతో జోలపాట వంటి యోగం

తెల్ల జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, నల్ల నువ్వులు, తెల్ల ఆవాలు వీటిని సమభాగాలుగా నాటు ఆవుపాలతో నూరి ముఖానికి పట్టిస్తూ వుంటే చంద్రునిలో వున్న కళంకంవంటి మచ్చ అయినా తొలగిపోతుంది. అంటే మనుషుల ముఖంమీది మచ్చలు తొలగిపోవటంలో ఆశ్చర్యంలేదు అని అర్థం.



రేగి పండుతో - రాగాల యోగం

రేగి గింజను పగలగొట్టి మెత్తటి చూర్ణంచేసి, తేనె, వెన్నలతో కలిపి నూరి ముఖానికి లేపనం చేస్తూవుంటే ముఖం మీది మచ్చలు హరించి ముఖం స్వచ్ఛంగా మారుతుంది.

బంగారు ముఖకాంతికి అతిమధురంతో - అందాల యోగం

అతి మధురం చూర్ణం, పొట్టు తీసిన తెల్లటి బార్లీగింజలు, తెల్ల ఆవాలు, లొద్దుగ చెక్క వీటిని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ముఖానికి పూసుకొంటూ వుంటే స్త్రీ పురుషుల ముఖాలు బంగారు రంగుతో ప్రకాశిస్తయ్.

చంద్రబింబం వంటి ముఖకాంతికోసం

పండిన మర్రి ఆకులు, నాగ కేసరాలు, తామర పూల రేకులు, కలువపూల రేకులు అతిమధురం, మంజిష్ఠ, మానుపసుపు, లక్క, కుంకుంపూవు, లొద్దుగ వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి మంచి నీటితో మెత్తగా నూరి ముఖానికి పూసుకుంటూ వుంటే ముఖాలు శరత్కాలంనాటి సంపూర్ణ చంద్రబింబం యొక్క సౌందర్యాన్ని మించిన అందాన్ని సంతరించుకుంటయ్.



తామరపూవు వంటి - తళతళలాడే సౌందర్యం కోసం

తామరపూలు, కలువపూలు, రేగి గింజల పప్పు, చందనం, మానుపసుపు వీటిని సమభాగాలుగా మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి స్త్రీలు ముఖానికి మర్దనా చేసుకొంటూ వుంటే వారి ముఖాలు తామరపూవు మధ్య నుండే బంగారు రంగు దిమ్మెలాగా గుమ్మగా తయారవుతయ్.



శీతాకాలంలో కూడా కాంతితో వెలిగే కమనీయ ముఖ సౌందర్యం కోసం వరాల వర్ణఘృతం

అతిమధురం, తెల్లకలువపూలరేకులు, తెల్లావాలు, తామరపూలరేకులు, పచ్చచందనం లేక మాను పసుపు, లొద్దుగచెక్క, కస్తూరి పసుపు, పసుపు, వీటన్నిటిని సమపాళ్ళలో స్వీకరించి దంచి చూర్ణం చేసి, వాటికి నాలుగురెట్లు మంచినీళ్ళుపోసి నాలుగోవంతు కషాయం మిగిలేలా సన్నటి మంటమీద మరిగించి దించి వడపోసి ఆకషాయానికి సమంగా ఆవునెయ్యి కలిపి వండి నెయ్యి మిగిలిన తరువాత దించి, ఆ నెయ్యి **50** గ్రాములుంటే అందులో **25** గ్రా., తేనె మైనం **10** గ్రా. కుంకుం పూవు కలిపి బాగానూరితే అది వర్ణఘృతం అవుతుంది. దీనిని యువతీ యువకులు ముఖాలకు లేపనం చేసుకొంటూవుంటే, ముఖసౌందర్యం హరించిపోయే శీతాకాలంలో కూడా వారి ముఖాలు వెలిగిపోతూ తామరపూవుల్లా ధగ ధగలాడుతూ వుంటయ్.

ముఖసౌందర్య సౌభాగ్యం కోసం

కుంకుంపూవు, అతిమధురం, చందనం, మంజిష్ట, లక్క వీటిని ఒక్కొక్కటి **24** గ్రా. మోతాదుగా తీసుకొని శుద్ధజలాలతో మెత్తగా నూరి, **290** గ్రా మంచి నువ్వులనూనెలో కలిపి, అందులో **870** గ్రా. మేకపాలు కలిపి, చిన్న మంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు వండి దించి, భద్రపరచుకోవాలి. ఈతైలాన్ని రోజూ రాత్రిపూట ముఖానికి లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే, ముఖం మీద మచ్చలు, ముడతలు, మొటిమలు మొదలైన సమస్త ముఖ వికారాలు హరించి, కాంతులు విరజిమ్మే కమనీయ ముఖ సౌందర్య సౌభాగ్యం, సంతరించుకుంటుంది.

జలామాంసితో జిగేల్‌మనే సౌందర్యం

జలామాంసిని చూర్ణం చేసుకొని రోజూ కొంచెం చూర్ణాన్ని మంచినీళ్ళలో మెత్తగా నూరి ముఖానికి పట్టించి ఉదయమే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖం కడుక్కొంటూ వుండాలి. ఇది పాటించేవారు వెనుక పేజీలలో చెప్పినట్లుగా జలామాంసి చూర్ణాన్ని లోనికి కూడా సేవిస్తే ఆ ముఖం అద్దంలాంటి అందాల చెక్కిళ్ళతో చూడముచ్చటగా అవుతుంది.



పచ్చి పసుపుతో - పసిడి చాయ అందం

పచ్చి పసుపుదుంపలు, నల్లనువ్వులు ఈ రెండు సమానంగా కలిపి మెత్తగా నూరి (నీళ్ళు అవసరంలేదు) రాత్రిపూట పైన తెలిపినట్లుగా ముఖానికి లేపనం చేసి సున్నితంగా మర్దనా చేస్తూవుంటే ముఖంలో మంగు, శోభిమచ్చలు హరించి ముఖం ప్రకాశమానం అవుతుంది.

పసుపు పూలతో - శోఖి మచ్చలు మాయం

పసుపుచెట్టు పూవులను మెత్తగా నూరి శోఖిమచ్చల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే అతి శీఘ్రంగా శోఖి హరించిపోతుంది. శోఖి అంటే సిబ్బెం.



నల్ల నువ్వులతో - నల్లదనం మాయం

నల్ల నువ్వులు, నల్ల జీలకర్ర, తెల్ల ఆవాలు ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి నూరి ముఖానికి శరీరానికి పట్టిస్తూవుంటే క్రమంగా ఆయా ప్రదేశాలలోని నలుపు విరిగి శరీరం కాంతివంతం అవుతుంది.

కాలిన మచ్చలు - కలిసిపోవాలంటే

మానుపసుపు, వాయువిడంగాలు, దాల్చినచెక్క, కంపిల్లకము ఈ వస్తువులను సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి దాని తూకంలో సగం తూకంగా నువ్వులనూనె కలిపి, సన్నటి మంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసుకొని ఆ నూనెతో, కాలిన మచ్చలమీద రెండుపూటలా లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా ఆ మచ్చలన్నీ చర్మంలో కలిసిపోయి చర్మం సహజమైన రంగుకు వస్తుంది.



అవిసిపూవులతో - అపురూప సౌందర్యం

అవిసిచెట్టు పూవులను గేదెపాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి ఆగంధాన్ని ముఖానికి, వంటికి లేపనం చేస్తూవుంటే ముఖానికి, శరీరానికి తెల్లని కాంతి, సౌందర్యము కలుగుతయ్.

పత్తి గింజలతో - పసందైన యోగం

పత్తి గింజలను మంచి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ గంధాన్ని శోఖి (సిబ్బెం) మచ్చలమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే, క్రమంగా శోఖిమచ్చలు హరించిపోయి చర్మం అంతా సహజ సౌందర్యం కలుగుతుంది.

ధనియాలతో - ఘనమైన యోగం

ధనియాలు, వస, లొద్దుగుపట్ట ఈ మూడింటిని సమముగా తీసుకొని గేదెపాలలో కలిపి మెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనంచేస్తూవుంటే ఏడురోజుల్లో యువతీయువకుల ముఖాలపై వచ్చిన మొటిమలు హరించిపోతయ్.

బాలభానునిబోలు - బంగారు కాంతి కోసం



పసుపు, మానుపసుపు, మంజిష్ఠ, నెయ్యి, తెల్ల ఆవాలు, కావిరాయి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మేకపాలతో కలిపి మెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనం చేస్తూవుంటే ముఖంలోని నలుపు, మచ్చలు, వలయాలు, మంగు మొదలైన సమస్త దోషాలు హరించి, ముఖం క్రమంగా బాలభానుని వంటి బంగారు కాంతిని పుణికి పుచ్చుకొంటుంది.

పద్మమునుబోలు - పసిడి వన్నెల మోముకోసం

వస, లొద్దుగుపట్ట, వట్టివేళ్ళు, నెయ్యి, సర్జరసము, పాలు, పండిన మర్రి ఆకులు వీటన్నింటిని సమంగా కలిపి దంచి మెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనం చేస్తూవుంటే, క్రమంగా ముఖం విరిసిన పద్మంలాగా వికసిస్తుంది.

ముఖ సుగంధ సౌందర్యం



ముఖము నందలి ప్రధాన భాగాలలో నోరుకూడా ముఖ్యమైనదే. నోటిలో పుండ్లు, పూత, దుర్గంధము కలిగినప్పుడు, దంతాలు, చిగుళ్ళు, పెదవులు రోగగ్రస్తమైనప్పుడు, వాటి ప్రభావంవల్ల ముఖసౌందర్యానికి హాని కలుగుతుంది. ఉదాహరణకు, ముఖం ఎంత సౌందర్యంగా వున్నా, నోరు కంపుగొడుతూవుంటే, వారి దరిదాపుల్లోకి కూడా ఎవరూ రారు. అందువల్ల ఆయా సమస్యలకు కొన్ని సులువైన పరిష్కారమార్గాలను సూచిస్తున్నాము. అవసరమైన వారు వాటిని పాటించి ఆరోగ్యం, అందం పొందవచ్చు.

నోటి పుండుకు - మానుపసుపుతో - మంచి యోగం

మానుపసుపును తెచ్చి దంచి చూర్ణంచేసుకొని ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో ఒకటీస్పూన్ చూర్ణం కలిపి, మూడవవంతు నీరు మిగిలేలా చిన్నమంటమీద మరిగించి కషాయం కాచుకొని, వడపోసి, ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు అందులో ఒకటీస్పూన్‌తేనె కలిపి నోట్లోపోసుకొని పుక్కిలిస్తూవుంటే నోటి పుండు తగ్గి నోరు ఆరోగ్యవంతం అవుతుంది.

విపరీతమైన నోటిపూతకు - నల్లతుమ్మతో నాణ్యమైన యోగం

నల్లతుమ్మచెట్టు బెరడు, చంద్రబెట్టు బెరడు, అతి మధురము, ఈ మూడింటిని సమంగా తీసుకొని పైన తెలిపినట్లుగా చూర్ణంచేసి కషాయం తయారుచేసుకొని పుక్కిలిస్తూవుంటే, అతిభయంకరమైన, ఎంతో కాలంనుంచి వేధిస్తూవున్న నోటిపూతకూడా నయమైపోతుంది.

నోటి దుర్వాసనకు - కరక్కాయతో ఖచ్చితమైన యోగం

కరక్కాయబెరడు, సోంపుగింజలు, చెంగల్వకోష్టు, పిప్పళ్ళు, వీటిని సమంగా కలిపి పైన చెప్పినట్లు చూర్ణంచేసుకొని గోమూత్రంలో కలిపి కషాయం కాచుకొని, ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు పుక్కిలిస్తూవుంటే నోటి దుర్గంధం హరించిపోతుంది.

నోటికంపుకు - వరిపేలాలతో ఒనరైన యోగం

వరిపేలాలు, జాజికాయ, పోకచెక్క వీటిని సమంగా గ్రహించి చూర్ణంచేసుకొని పూటకు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణం చప్పరించి చల్లని నీళ్ళు తాగుతూ వుంటే నోటికంపు హరించి నోటి ఇంపు పెరుగుతుంది.

నోటి సువాసనకు - తేనెతో తేలికైన యోగం

* తేనె, చెంగల్వకోష్టు చూర్ణము, ఈ రెండు కలిపి ఆ మిశ్రమంతో పళ్ళుతోముకొంటూ వుంటే దంతాలలోను, చిగుళ్ళలోను, నోటిలోను వున్న దుర్వాసన హరించి సువాసన కలుగుతుంది. దంత ఆరోగ్యం కూడా పెరుగుతుంది.

* అరగ్లాస్ గోరువెచ్చని నీళ్ళల్లో ఒక టీస్పూన్ తేనెకలిపి ఆతేనె నీటితో పుక్కిలిస్తూ నోటి దుర్గంధం హరించి నోరు సువాసన వస్తుంది.

పెదవుల అందానికి - పసుపుతో పదిలమైన యోగం

మంచి పసుపు, నెయ్యి, జాజికాయ చూర్ణము, ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగానూరి పెదవులకు లేపనం చేస్తూవుంటే పెదవుల రోగాలు హరించి పెదవులు ఆరోగ్యవంతం అవుతయ్.

పెదవుల పగుళ్ళకు - చెరుకు ఆకుతో చెలువైన యోగం

చెరుకు ఆకును బాండీలో వేసి కాల్చి మసిచేసి ఆమసిలో తగినంత వెన్నపూస కలిపి పెదవులకు రాత్రిపూట లేపనం చేస్తూవుంటే, పెదవుల పగుళ్ళు పెదవులపై పుండ్లు, పెదిమల చివరలు చీలడం మొదలైన సమస్యలు తొలగిపోయి పెదవులు అందంగా మారతయ్.

పెదవుల పగుళ్ళకు - ఉప్పుతో ఉరువైన యోగం

కల్లు రాతి ఉప్పును నెయ్యిని సమంగా తీసుకొనిబాగా మెత్తగా గంధంలాగా నూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని పగుళ్ళకు పట్టిస్తూ వుంటే పెదవుల పగళ్ళు హరించిపోతయ్.

నోటిపూతకు - తెల్ల జీలకర్రతో తేలికైన యోగం

మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత తెల్ల జీలకర్ర చూర్ణాన్ని నోట్లో వేసుకొని మెత్తగా నమిలి తరువాత చిటికెడు తెల్లకాచును నోట్లో వేసుకొని నమిలి ఐదు నిమిషాలు ఆగిన తరువాత నమిలిన ఉమ్మి ఊసివేయాలి. ఇలాచేస్తే ఒక్కసారికే నోటిపూత తగ్గిపోయింది★

దంత సౌందర్యం



ఈ ఆధునిక యుగంలో దంత బాధలు లేనివారు ఒక్కరు కూడా లేరని చెప్పటం అతిశయోక్తి కాదు. దంతాలు కదలటం, వూడిపోవటం, పుచ్చిపోవటం, తీపులు పుట్టటం, లొట్టలు పడటం, చిగుళ్ళు చిట్లటం, నెత్తురు కారటం, వాయటం మొదలైన సమస్యలు నానాటికి పెరుగుతున్నయ్. యుక్త వయసులోనే కట్టుడు పళ్ళు పెట్టుకునే దౌర్భాగ్యం మనకు కలుగుతుంది.

మూలికలతో కూడిన దంత చూర్ణాలు, వివిధ చెట్ల పుల్లలు దంత దావనానికి ఉపయోగించిన మన పూర్వీకులు, ఇప్పటికి కొన్ని పల్లెల్లో ఇదే పద్ధతిని అనుసరిస్తున్న గ్రామీణులు, చక్కటి దంత సౌభాగ్యంతో అందమైన పలువరసతో ఆరోగ్యంగా జీవించారు, జీవిస్తున్నారు కూడ.

అయితే రకరకాల పేస్టులతో బ్రష్‌లతో పండ్లు తోముకోవటం అలవాటైన నాటినుండి మన భారతీయుల దంత సౌందర్య వినాశనం ప్రారంభమైందని మనం ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవచ్చు. పేస్టుల్లో నురుగు కోసం పేస్టుల బేస్ కోసం ఉపయోగించే రకరకాల రసాయనిక పదార్థాల వల్ల దంతాల ఆరోగ్యం గణనీయంగా దెబ్బతింటుంది. పసితనం నుంచే పళ్ళు సడలిపోవటం, పిప్పిపళ్ళు రావటం, యుక్తవయసులోకి వచ్చేటప్పటికి గట్టి పదార్థాలను, తీపి పదార్థాలను తినలేని దుస్థితికి చేరటం, నలభై ఏళ్ళకే పళ్ళు, పండుటాకుల్లా రాలిపోవటం మనం చూస్తూనేవున్నాం. పేస్టులతో పాటు చల్లటి కూల్‌డ్రింక్స్, ఐస్‌క్రీములు, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన అతి చల్లని నీరు, ఆహార పదార్థాలు వేడి వేడి టీ, కాఫీలు, గుట్కాలు, సిగిరెట్లు, బీడీలు, చుట్టలు అతిగా సేవించటం వల్ల కూడా దంత సౌందర్యం హరించిపోతూవుంది. ఈ అలవాట్లు మానుకోకుండ, ప్రకృతి సహజమైన దంత చూర్ణాలను వాడుకోవటం అలవాటు చేసుకోకుండ, సౌందర్యం కావాలంటే, ఎక్కడినుంచి వస్తుంది ? ఎలా వస్తుంది ? మీరే ఆలోచించండి.

టి.వి.ల్లో వచ్చే ప్రకటనలు చూసి భ్రమపడకుండ కళ్ళముందు కనిపిస్తున్న నిజాలను, రుజువులను బేరీజువేసుకొని వాస్తవాలను అవగాహనచేసుకొని శాశ్వత దంత సౌందర్యం కోసం ప్రయత్నించమని మా పాఠక మహాశయులను కోరుతూ, కొన్ని దంత చూర్ణాలను, దంత వ్యాధుల సులభ నివారణా మార్గాలను మీ ముందుంచుతున్నాము.



పిప్పి పండ్లకు - కరక్కాయతో కరెక్ట్ యోగం

రాగిపాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి కొంచెం తేనె పోసి చిన్న మంట మీద వేడి చేస్తూ తేనె కొంచెం పాకంగా మారగానే తగినంత కరక్కాయ బెరడు పొడి కలిపి ఉంచి దాన్ని ముద్దగా చేసి, పిప్పి పంటి మీద కొంచెం పెడుతూ వుంటే, దానివల్ల పిప్పిపంటిలోని పురుగు చనిపోయి బయటకు వస్తుంది. పిప్పి పంటి బాధ హరిస్తుంది.

పిప్పి పంటికి - గురివిందతో గురియైన యోగం

గురివింద వేరును చెవికి కట్టుకుంటే తక్షణమే పిప్పి పంటిలోని పురుగు హరించిపోయి పంటి బాధ అణగిపోతుంది.

దంత సౌందర్యానికి - ఏలకులతో విలువైన యోగం

ఏలకకాయలలోని (ఇలాచి) గింజలు **3** గ్రాములు, తినే ఉప్పు **6** గ్రాములు, సుద్దపొడి **6** గ్రాములు ఈ మూడింటిని మెత్తగా నూరి ప్రతిరోజు ఉదయం సాయంత్ర సమయాల్లో పండ్లు తోముకొంటూ వుంటే దంత సమస్యలన్నీ క్రమంగా హరించి దంతాలు అందంగా తళ తళ లాడే తెలుపుతో ప్రకాశిస్తూవుంటయ్. ఇంతకుముందు మనం ఇండ్లలో వాడుకునే కల్లుప్పునే కలపాలి.



పండ్ల బాధలకు - అడ్డసరంతో అందమైన యోగం

అడ్డసరం పచ్చిఆకుతోగానీ, ఎండిన ఆకుతో గానీ కషాయం కాచి, గోరు వెచ్చని కషాయంతో పుక్కిలిస్తూ తరువాత బయటకు వూసివేస్తుంటే పండ్ల బాధలు చిగుళ్ళ బాధలు నిమిషాల మీద తగ్గిపోతయ్.



దంత పటిష్టతకు - నేరేడుతో నేర్పైన యోగం

రోజూ ఉదయమే నేరేడు పుల్లతో పండ్లు తోముకొంటూ వుంటే కదిలే దంతాలు కూడా గట్టిపడతయ్. పుల్లలతో తోముకోటం అలవాటులేనివారు నేరేడు చెక్కను లేక పుల్లలను ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకొని, ఆ చూర్ణంతో పండ్లు తోముకోవచ్చు.



చిగుళ్ళవాపుకు - జామ ఆకుతో జయమైన యోగం

జామ చెట్టు ఆకులను దంచి నీళ్లలో వేసి కషాయం కాచి, ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు నోట్లో పోసుకొని పలుమార్లు పుక్కిలించి వూసివేస్తుంటే చిగుళ్ల వాపు హరించి చిగుళ్ళు గట్టిపడతయ్.

దంత వ్యాధులకు బూరుగు బంకతో భూరియోగం

బూరుగు బంక చూర్ణాన్ని ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా ఒక గ్లాస్ నీళ్ళలో వేసి సగానికి మరగబెట్టి కషాయంకాచి, ఆకషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు పుక్కిలిస్తూవుంటే దంత బాధలన్నీ నివారణమవుతయ్.



దంత పటిష్ఠతకు - కరక్కాయతో ఖర్చులేని యోగం

కరక్కాయ బెరడును దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని ఆ చూర్ణంతో పళ్ళు తోముకొంటూవుంటే పళ్లు గట్టిపడతయ్.

దంత మెరుపుకు - జామకాయతో జవమైన యోగం

జామకాయ ముక్కలను పటికను సమంగా దంచి పైన తెలిపిన మోతాదుగా నీళ్ళలో కలిపి కషాయంకాచి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు పుక్కిలించి వూసివేస్తూవుంటే క్రమంగా దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ వుంటయ్.

దంత సౌందర్యానికి - నువ్వులనూనె



ప్రతిరోజూ ఉదయం పండ్లుతోముకునే ఒక టేబుల్‌స్పూన్ నువ్వులనూనె నోట్లో పోసుకొని పది నిమిషాలు పుక్కిలించి వూసి వేస్తూవుంటే, పండ్లపోట్లు, చిగుళ్ళనుండి రక్తంకారటం, నోటిపూత, నోటి దుర్వాసన మొదలైన సమస్త దంతవ్యాధులు హరించిపోతయ్. దంతవ్యాధులు లేనివారు కూడా దీనిని ఉపయోగిస్తూవుంటే వారికి ఎప్పటికీ ఎలాంటి దంత వ్యాదులు కలుగకుండ దంతాలు సహజ సౌందర్యంతో ప్రకాశిస్తూవుంటయ్. అంతేగాకుండ, దీనివల్ల చెవి, ముక్కు, కళ్ళు, గొంతు, శిరస్సు వ్యాధులు కూడా రాకుండ. ముఖ శిరోసౌందర్యాలు సంతరించుకుంటయ్.

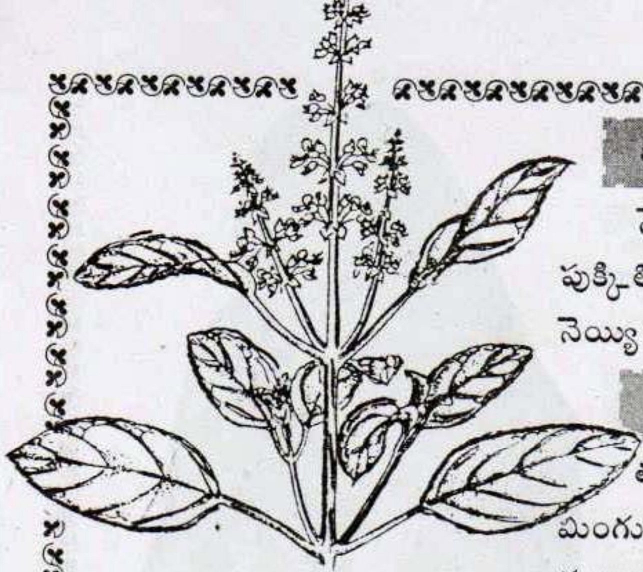
దంతాల అందానికి - వెదురుతో ఎదురులేనియోగం



వెదురుచెట్టును సమూలంగా నరికి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి, రోజూ ఆ బూడిదతో పండ్లు తోముకొంటూవుంటే దంతవ్యాధులన్నీ హరించడమేకాక దంతాలు అందంగా రూపుదిద్దుకుంటయ్.

గారపట్టిన పళ్ళను-అందంగామార్చే దానిమ్మయోగం

దానిమ్మపండు మీది బెరడు 350గ్రా. నిప్పుల మీద పొంగించిన పటిక 80గ్రా. అక్కలకర్ర70గ్రా. ఎండు గులాబీలు 70 గ్రా. మాచికాయలు 70గ్రా. తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణంకొట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పూట ఆ పొడితో పండ్లు తోముకొంటూవుంటే సమస్త దంతవ్యాధులన్నీ హరించిపోయి, గారపట్టిన పండ్లు కూడా తెల్లగా మిలమిలా మెరుస్తూవుంటయ్.



కదిలే దంతాలకు నెయ్యి, తేనెతో నేస్తమైన యోగం

నెయ్యి ఐదు గ్రాములు తేనె పది గ్రాములు కలిపి నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలిస్తూ వుంటే కదులుతూ వుండే దంతాలు కూడా గట్టిపడతయ్. తేనె, నెయ్యి సమభాగాలుగా ఎప్పుడూ వాడకూడదు.

చిగుళ్ళవాపుకు - తులసితో తులలేని యోగం

తులసి ఆకులు 10 గ్రా. సన్నజాజిఆకులు 6 గ్రా. కలిపి నమిలి మింగుతూ వుంటే నాలుగైదు పూటల్లో చిగురువాపు, చిగురుపోటు, దంతాలపోట్లు తగ్గిపోతయ్. ఒక్కసారికే ఎంతో హాయిగా వుంటుంది.

స్వర సౌందర్యం



చాలామంది శారీరకంగా పైకి ఎంతో అందంగా వుంటారు. కానీ వాళ్ళ గొంతు కర్ణకఠోరంగా వుంటుంది. ముఖసౌందర్యం చూసి ముచ్చట పడిన వాళ్ళు, స్వరవికారం చూసి అసహ్యించుకుంటారు. కొందరు రెండు గొంతులతో మాట్లాడినట్లు గా వుంటే, మరికొందరు మాట్లాడుతుంటే ''డబ్బాలో గులకరాళ్ళు పోసి వూపినట్లుగా'' కర్ణ కఠోరంగా వుంటుంది.

అదే, తీయని కంఠస్వరం వున్నవారు పైకి ఎంత అనాకారంగా వున్నా వారి గొంతులోని మాధుర్యం ఎదుటివారిని ఇట్టే ఆకర్షిస్తుంది. వారు ఎంతసేపు మాట్లాడుతున్నా వినసొంపుగా వుండి, పదిమందితో మైత్రీబంధం ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల శారీరక సౌందర్యంతో పాటు స్వరసౌందర్యం కూడా అత్యంత ప్రధానమైనదని గుర్తించాలి.

చాలామంది గాయనీగాయకులైన యువతీయువకులు సంగీత శాస్త్రంలో ప్రావీణ్యత సాధించినా, తీయని కంఠస్వరాన్ని ఎలా సాధించాలో తెలియక, కంఠస్వరం ఎప్పుడూ మధురంగా వుండటానికి ఏ రుతువుల్లో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో, ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించాలో తెలియక, నేర్చుకున్న కళను ప్రదర్శించలేక ఎంతో నిరుత్సాహపడుతుంటారు.

మరికొంతమంది యువతీ యువకులు సంగీతం నేర్చుకోవాలనే గాఢమైన కోరిక వుండికూడ, తమ బొంగురు గొంతును ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో తెలియక తీవ్రమైన నిరాశకు లోనవుతుంటారు. ఇంకొంత మందికి చాలా విచిత్రమైన సమస్య వుంటుంది. అదేమంటే, వాళ్ళు పైకి చూడటానికి ఎంతో అందంగా గంభీరంగా, నిండుగా కనపడినా, నోరుతెరిచేటప్పటికి పీలగొంతు వినిపిస్తుంది. సన్నగా, ఎక్కడో నూతిలో మాట్లాడినట్లుగా పీచుగొంతు, కీచుగొంతు వుంటుంది. అలాంటివారు పదిమందిలో స్వేచ్ఛగా మాట్లాడటానికి జంకుతుంటారు. కాబట్టి పైన తెలిపిన స్వర సమస్యలనుండి ఎలా బయటపడాలో తెలుసుకొని, ఆచరించి శ్రావ్యమైన కంఠధ్వనిని సాధించుకోవాలని మా పాఠకులను కోరుతున్నాము.

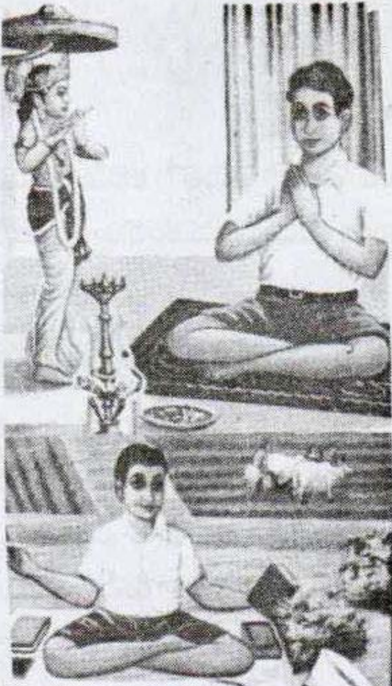
మన పూర్వీకుల స్వర సౌందర్య రహస్యాలు

మన పూర్వీకులు స్పష్టమైన వాక్కుతో, గంభీరమైన కంఠధ్వనితో ఎత్తైన మెడతో, శంఖంలా తీర్చిదిద్దిన గొంతుతో సంపూర్ణ స్వరసౌందర్యం పొంది వుండేవారు. అందుకు కారణం నియమబద్దమైన వారి జీవన సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మిక చింతన, దైవప్రార్థన, ఆహార విహార నియమాలు ప్రధానంగా చెప్పుకోవచ్చు.

కొంచెం విపులంగా చెప్పుకుంటే మన పూర్వీకులు ఏనాడు దేశీయ సంస్కృతి నాగరికతలను విడనాడలేదు. అంటే ఈ దేశ కాల, మాన, వాతావరణ పరిస్థితులకు, ఆహార నియమాలకు అనుగుణంగా జీవనం సాగించారు. రోజులో ఎక్కువ సమయం మనసులో చెడు ఆలోచనలకు అధర్మ భావనలకు ఆస్కారం ఇవ్వకుండ దైవచింతనతో గడిపేవారు. అన్నింటికన్న ముఖ్యమైంది వారి దైవప్రార్థనా విధానం.



రోజూ తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేచి సత్వకాలం సృష్టిలో నడుస్తున్నప్పుడు, ఓంకారంతో మొదలయ్యే ప్రార్థనా గీతాలను లయబద్ధంగా స్పష్టమైన ఉచ్చారణతో అనేకమార్లు జపించేవారు. సూర్యోదయ సమయాన గాయత్రీ ధ్యానం చేసేవారు . ఆయా శ్లోకాలలోని బీజాక్షరాల శబ్దతరంగాలు, ఆత్మను, మనసును, శరీరంలోని సకల ఇంద్రియాలతో పాటు గొంతును కూడా ఎల్లప్పుడూ శుద్ధిగా, సుందరంగా తీర్చిదిద్దేవి. అందువల్ల వారి కంఠ స్వరం బొంగురు లేకుండా, కీచుగా వుండకుండ మనోహరంగా, మధుర గంభీరంగా వుండేది.



ఆధునిక యుగంలో స్వర సౌందర్యసాధనా మార్గాలు

* రాత్రి పూట పెందలకడ నిద్రించటం, తెల్లవారుఝామున మేల్కొవటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

* లేవగానే రాగిచెంబులోని నీరు తాగటం మొదలు పెట్టాలి.

* స్నానం చేసిన తరువాత నియమబద్ధంగా ఓంకారం జపించాలి. ఇంకా ఎవరికిష్టమైన దేవతా ప్రార్ధనలు వారు చేసుకోవచ్చు.

* తులసి తీర్థం తాగటం తులసి చుట్టూ ప్రదక్షిణచేయటం, తులసిమాల ధరించటం స్వర సౌందర్యానికి మూలమని గ్రహించాలి.

* ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన మంచినీరు గానీ, ఆహార పదార్థాలుగానీ, కూరగాయలు గానీ ఉపయోగించరాదు.

* కూల్‌డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీములు పొరపాటున కూడా ముట్టుకోగూడదు.



* రాత్రి నిద్ర పోయేముందు తప్పనిసరిగా శరీర తత్వాలను బట్టి త్రిఫల చూర్ణాన్ని తేనెతోగానీ, ఆవు నెయ్యితోగానీ, గోరువెచ్చని నీటితోగానీ సేవించాలి.

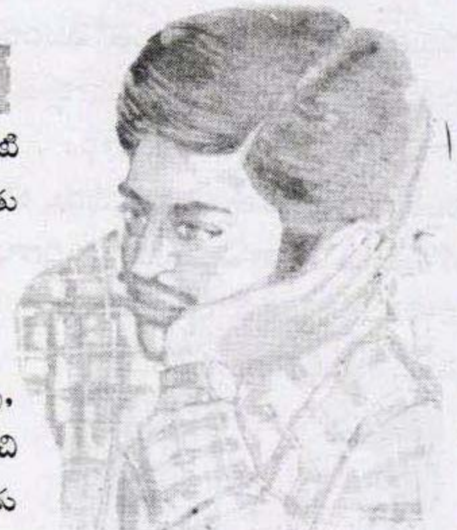
* రోజు రెండు పూటలా విధిగా ప్రాణయామాన్ని అభ్యసించాలి.

ఈకనీస నియమాలను విడువకుండా ప్రతిరోజూ పాటించ గలిగితే స్వరసౌందర్యానికి ఏరుతువులోను ఎలాంటి ఆటంకం రాదు.

స్వర సౌందర్యానికి - సులభ మూలికాయోగాలు

కిన్నెర కంఠానికి- ఇంగువతో ఇంపైన యోగం

పొంగించిన ఇంగువ పొడి చిటికెడు తీసుకొని 60గ్రా. గోరువెచ్చని మంచినీటిలో కలిపి, ఆనీటితో మాటిమాటికి పుక్కిలిస్తూ ఆనీటిని ఊసివేస్తూ వుంటే ఎంత కఠినమైన గొంతు బొంగురైనా హరించి కిన్నెరవంటి కంఠస్వరం కలుగుతుంది.



గొంతు బొంగురుకు- చలవ మిరియాలతో చెలువైన యోగం

చలువ మిరియాలు (మామూలు మిరియాలు కాదు) తెచ్చుకొని ఒకటి రెండు గింజలు బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ, నమిలి మింగుతూ వుంటే గొంతు బొంగురు తగ్గిపోతుంది.

మధురస్వరానికి- మిరియాలతో మురిపెమైన యోగం

మిరియాలు, వస, వాము, సైంధవలవణం, చెంగల్వకోష్టు , పిప్పళ్ళు, మంచిపసుపు వీటన్నిటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం దోరగా వేయించి చూర్ణంపట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసి, ఆ మెత్తటి పొడిని రోజూ పూటకు మూడుగ్రాములచొప్పున ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా మధురమైన కంఠస్వరం మన స్వంతమవుతుంది.



స్వచ్ఛమైన వాక్కుకోసం వస కొమ్ముతో ఒనరైన యోగం

వసకొమ్మును దంచి చూర్ణంచేసుకొని, అచూర్ణాన్ని ఒక పాత్రలో పోసి అచూర్ణం నిండే వరకు ఉసిరిక కాయల రసం పోసి బాగా కలిపి ఒక రాత్రి నాన బెట్టి, తరువాత ఎండబెట్టి, బాగా ఎండిన తరువాత మళ్ళీ దంచి మెత్తగా తయారుచేసుకొని, అచూర్ణాన్ని రోజూ పూటకు మూడు గ్రాముల మోతాదుగా



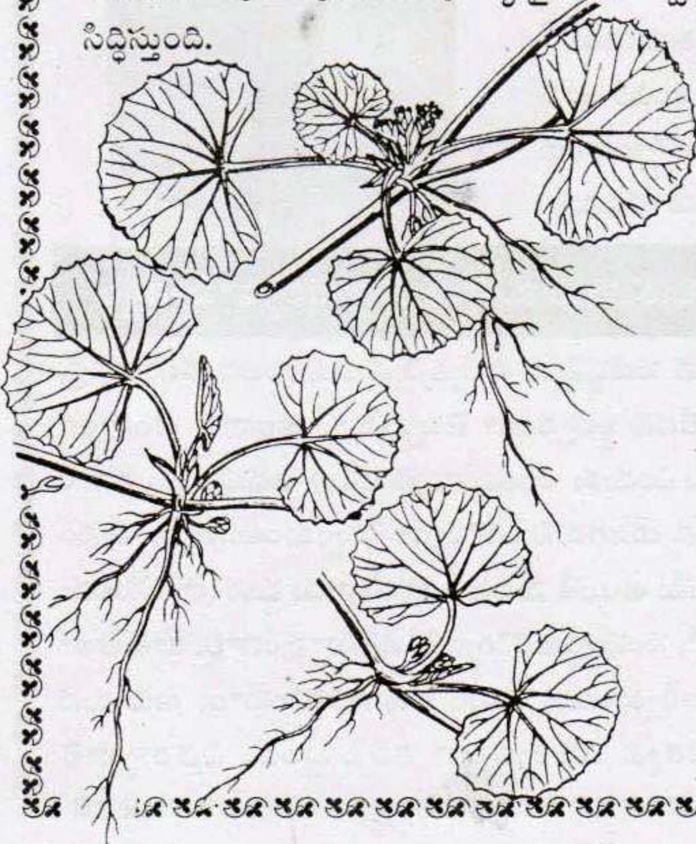
ఒక చెంచా తేనె కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే, మాటలు తడబడేవారికి, మాటలు ముద్దగా పలికేవారికి, మాటలు ఆగిఆగి మాట్లాడేవారికి, ఆసమస్యలు తొలగి వాక్కు శుద్ధి అవుతుంది.

శ్రావ్య కంఠానికి - శొంఠితో సులువైనయోగం

* శొంఠి, తానికాయల బెరడు, పిప్పళ్ళు, దోరగావేయించి దంచి, వస్త్రఘాళితం పట్టి రోజూ పూటకు మూడుగ్రాముల చూర్ణాన్ని కొంచెం గోమూత్రంతో కలిపి రెండు పూటలా వాడుతూ వుంటే శ్రావ్యమైన కంఠస్వరం కలుగుతుంది.

* శొంఠి, పంచదార, మంచితేనె ఈవమూడు సమభాగాలుగా సేకరించాలి. ముందు శొంఠిని దోరగా వేయించి దంచాలి. ఆచూర్ణంలో పంచదారతేనె కలిపి మెత్తగా మర్దించి లేహ్యంగా తయారు చేయాలి. ఆలేహ్యాన్ని శనగ గింజలంత మాత్రలుగా చేసుకొని నీడలో ఆరబెట్టినిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఒకటి రెండు మాత్రలను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించి మింగుతూ వుంటే క్రమంగా శ్రావ్యమైన కంఠ స్వరం సిద్ధిస్తుంది.





నత్తి హరించటానికి - సరస్వతిఆకుతో సరైన యోగం

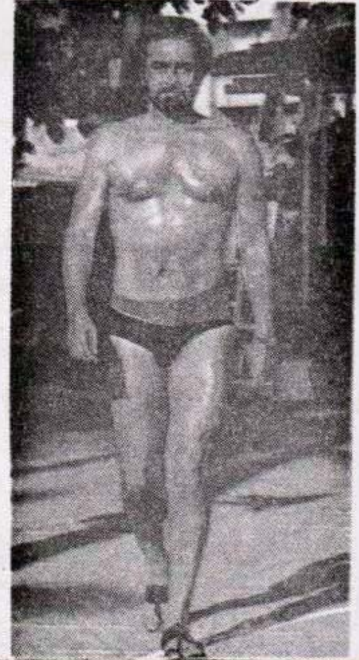
మంచి మేలురకపు సరస్వతి ఆకు 150గ్రా, వస 50గ్రా, శొంఠి 50గ్రా, పిప్పళ్ళు 50గ్రా, సేకరించుకోవాలి . వీటిల్లో వసకొమ్ములను ఒకరోజంత మంచినీళ్ళల్లో నానబెట్టి తీసి గుడ్డతో తుడిచి ఆరబెట్టి దంచి చూర్ణంచేసుకోవాలి . శొంఠి, పిప్పళ్ళు దోరగావేయించి చూర్ణంచేసుకోవాలి. తరువాత అన్ని పదార్థాలను కలిపి చూర్ణంచేసుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టి రోజూ మూడుగ్రాముల చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి, రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా నత్తి హరించి సుస్వరము కలుగుతుంది.

స్త్రీ - పురుషుల వక్షస్థల సౌందర్యం



శరీరంలో ముఖ సౌందర్యం తరువాత వక్షస్థల సౌందర్యం ప్రధానమైనదని చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే నిర్దిష్టమైన ఖచ్చితమైన శరీరాకృతి వక్షస్థలాన్ని బట్టి నిర్ణయించబడుతుంది. చిత్రకారుల చిత్రలేఖనాల్లోగాని, కవుల కథానాయికా నాయకుల వర్ణనలోగానీ వక్షస్థల సౌందర్యానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యత వుంది.

పురుషుల వక్షస్థలం గురించి, కంచును కరిగించి పోత పోసినట్లుగా ఇరువైపుల ఉబ్బెత్తుగా రూపుదిద్దుకున్న సువిశాల వక్షస్థలుడని, ఉక్కు స్తంభాలవంటి గుండ్రని నునుపైన భుజబలము కలవాడని అనేక రకాల వర్ణణలు ప్రబంధాల్లో కనిపిస్తయ్.



స్త్రీల వక్షస్థలం గురించి, బంగారు ముద్దలు మూసపోసి అద్దినట్లుగా గట్టిగా లావుగా ఎత్తుగా అందంగా వున్న చనుకట్టు అని బంగారు రంగులో బలుపుతీరిన చనుగుబ్బలని నానావిధాలుగా వర్ణించటం కూడా కావ్యాలలో గమనించవచ్చు.

అంటే ఆనాటి స్త్రీ పురుషులు పరిపుష్టమైన అంగాంగ సౌందర్యంతో సర్వాంగ సుందరంగా చూడ ముచ్చటగా వుండేవారిని మనం తెలుసుకోవచ్చు. పది పదిహేను మంది పిల్లల్ని కన్న తరువాత గూడా ఆనాటి స్త్రీ పురుషుల సౌందర్యం చెక్కుచెదిరేదికాదు. వక్షస్థల కండరాలలో బిగువు సడలేది కాదు. స్త్రీల వక్షోజాలు మెత్తబడటంగానీ, కిందికి జారి వేలబడటం గానీ జరిగేది కాదు. ఇప్పటికీ మారుమూల గ్రామాల్లో అలాంటి ఆరోగ్యవంతమైన అందమైన స్త్రీ పురుషులను అక్కడక్కడా చూడవచ్చు.



ఆధునిక స్త్రీ- పురుషుల వక్షస్థల సౌందర్యరాహిత్యం

పైన వివరించిన పటిష్టమైన ఉన్నతమైన వక్షసంపద ఈనాటి స్త్రీ పురుషుల్లో ఎవరికీ లేదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. అలనాటి అంగాంగ సౌందర్యాలు ఈనాడు ఎందుకు ఎండమావులైనయ్ ? ఆధునిక యుగమని అద్భుతాలు సృష్టించిన యుగమని, గొప్పగా చెప్పుకుంటున్నాం. మనం చెప్పుకుంటున్నది నిజమే అయితే మనమంతా ఈనాడు మన ప్రాచీనులను మించిన సౌందర్యంతో, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవిస్తూవుండాలి. కానీ అలా జరుగలేదు. మన పూర్వీకులకన్న మనం అణగారిపోయాం. అది మన శరీరాకృతిలోనే ప్రత్యక్ష నిదర్శనంగా కనిపిస్తుంది. నిదర్శనాలే



సౌఖ్యాలుగానీ, ప్రభుత్వం వారు చూపే కాగితాల మీద లెక్కలు రుజువులు కాజాలవు.

ఈనాడు పురుషుల్లో విశాలమైన వక్షస్థలం ఎక్కడో అరుదుగా కనిపిస్తుంది. ఎక్కువభాగం కుంచించుకుపోయిన ఛాతీలుగానీ, లేక తిత్తుల్లా కిందికి జారిపోయిన ఛాతీలుగాని, కండలు లేక ఎండిపోయిన అస్థి పంజరాల వంటి ఛాతీలు గానీ చూడవచ్చు.

అలాగే స్త్రీలల్లో ఒకరిద్దరు పిల్లల్ని కనేటప్పటికే వక్షోజాల బిగువు సడలిపోయి, మాంసకండరాలు హరించి తోలు తిత్తుల్లా వక్షోజాలు వేలబడిపోతున్నయ్.

మరికొందరు స్త్రీలల్లో ఇంగ్లీష్ మందుల ప్రభావం వల్ల శరీరంలో వాత పిత్త కఫాలు అసమానమై ధాతువుల సమతౌల్యం లోపించి, అసహజమైన రీతిలో అతిపెద వక్షోజాలు తయారవుతున్నయ్. మరికొందరు యువతుల్లో వక్షోజాలు సమృద్ధిగా పెరగకపోవటం, యౌవనం నుంచే మెత్తగా దూదిపింజల్లా తయారు కావటం గమనించవచ్చు.

అంతేగాకుండ ఇటీవల స్త్రీలలో స్థనరోగాలు బాగా ఎక్కువైనయ్. స్థనాలలో పుండ్లు గడ్డలు, క్యాన్సర్ వ్రణాలు పుట్టడం, అనేక మంది మృత్యువు పాలవటం కూడా మనం చూస్తూనే వున్నాం.

ఈ అవస్థలకు అనారోగ్యానికి అందవికారానికి ఆధునికతే మూలకారణమని, ఆ ఆధునికత మీద వెర్రి వ్యామోహం వదలుకొని మన దేశీయ పద్ధతులను ఆహార విధానాలుగా అలవరచుకొని, పోగొట్టుకున్న సౌందర్యాన్ని తిరిగి సాధించుకోవాలని, ''భారతీయుల అందం ప్రకృతిమాత సౌందర్యానికి అనుబంధం'' అని చాటి చెప్పాలని కోరుతున్నాము.

వక్షస్థల సౌందర్య వినాశనహేతువులు



- ప్రకృతికి విరుద్ధమైన అసహజ జీవనానికి అలవాటుపడటం
- దినచర్యను పాటించకపోవటం - అసలు దినచర్య అవసరాన్నే గమనించకపోవటం
- శరీరానికి తగిన వ్యాయామం, శ్రమలేకపోవటం , లేదా అతిగా శ్రమించడం
- వంటికి, వక్షస్థలానికి తైల మర్దనం చేయకపోవటం



- నిర్దుష్టమైన ఆహారాన్ని భుజించకుండ విషరసాయనాలతో పండే ఆహారాన్ని భుజించడం. వండిన పదార్థాలను నిలువ వుంచుకొని తినటం
- ఆహారంలో నెయ్యి నువ్వులనూనె, పాలు వెన్న, తేనె వాడకుండ నిర్జీవ పదార్థాలను సేవించడం
- స్త్రీలు చిన్నతనం నుంచే వక్షోజభాగాన్ని బిగదీసి గట్టిగా కట్టటం
- కాన్పు తరువాత బిడ్డలకు పాలివ్వకపోవటం, పాలు లేకుండచేసే మందులు వాడటం
- దేశ వాతావరణానికి అనువైన స్వదేశీ బట్టలు వాడకుండ, స్త్రీలు విదేశీ బట్టతో తయారైన బ్రాలు, జాకెట్లు ధరించడం, పురుషులు విదేశీ బనియన్లు, షర్టులు ధరించడం

రసాయనాలతో కలిసిన సబ్బులు సంవత్సరాల తరబడి వాడటం.



మొదలైన కారణాలవల్ల ఆధునిక యువతీ యువకులు వక్షస్థల సౌందర్యాన్ని కోల్పోతున్నారని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చు. పైన పేర్కొన్న కారణాలన్ని మనకందరకూ తెలిసినవేగానీ కొత్తవికావు. కాబట్టి ఆకారణాలలోని సత్యాసత్యాలను విచక్షణతో నిర్ధారించుకొని జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవటం కోసం ప్రయత్నించవలసిందిగా మా సహృదయ పాఠకులను కోరుతున్నాము.



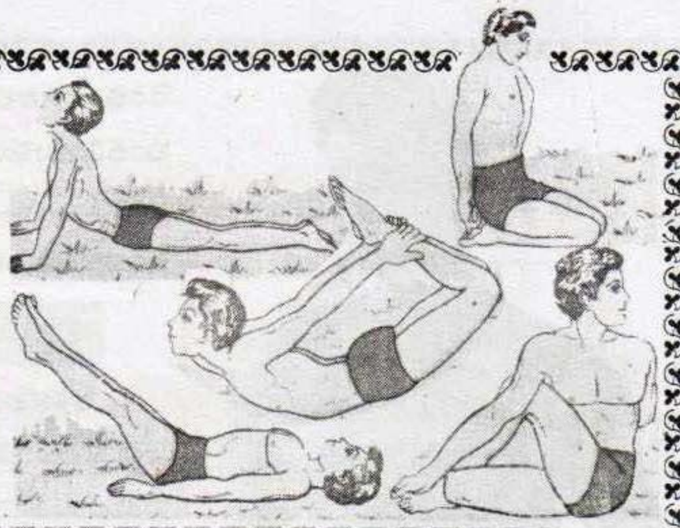


పురుషుల వక్షస్థల సౌందర్య సాధనా మార్గాలు

పురుషుల ఛాతీ సౌందర్యం కోసం

- మగవాళ్ళు యౌవన ప్రాయంనుంచే తప్పనిసరిగా సూర్యోదయానికి ముందే కొన్ని నియమిత ఆసనాలు, ప్రాణాయామం పరిమిత వ్యాయామం అలవాటుచేసుకోవాలి.
- ప్రతి రోజు గానీ లేక వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు గానీ ఉదయం పూట ఒటికి ఛాతికి నువ్వులనూనెతో మర్దనా చేయటం మొదలుపెట్టాలి.
- ప్రాణాధారమైన పాలు, పేకెట్లలోవికాకుండ ఏ రోజుకారోజు పిండిన పాలను రోజూ క్రమబద్ధంగా ఉదయం, రాత్రివేళల్లో అశ్వగంధ అతిమధురం చూర్ణాలను పటికబెల్లం పొడిని కలిపి తాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

❖ వెన్న, నెయ్యి, మీగడ, తేనె, ఆవుపాలు ఆహారపదార్థాలలో విరివిగా ఉపయోగించాలి. తైలాంభ్యంగనం శారీరక వ్యాయామం మొదలు పెట్టిన తరువాతే పై పదార్థాలను వినయోగించటం మొదలు పెట్టాలి.



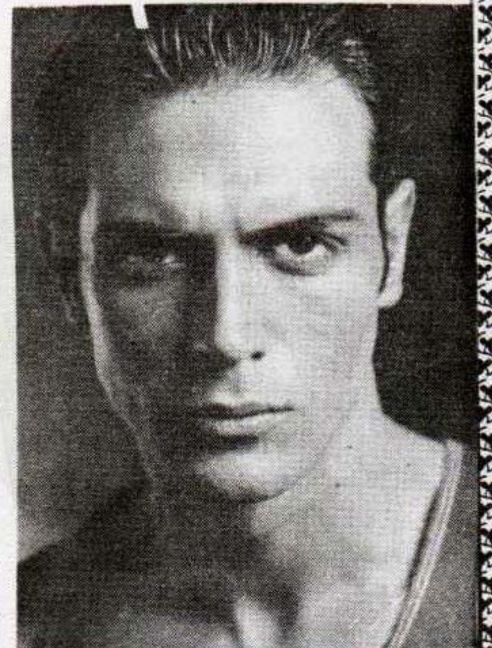
❖ అన్నింటికన్న పొట్ట తగ్గించుకోవటం అతి ముఖ్యం. పొట్టలోపలికి వుంటే ఛాతిపైకి వుంటుంది. ఛాతి ఎత్తును మించి పొట్ట, బోర్లించిన కుండలాగా వుంటే, ముందు పొట్టతగ్గించుకున్న తరువాత పైన చెప్పిన పదార్థాలను సేవించాలి.

పంచ వల్కలాలతో - పటిష్టమైన పసందైన యోగం



❖ రావి చెట్టు బెరడు, మర్రిచెట్టు బెరడు, జువ్విచెట్టు బెరడు, మేడిచెట్టు బెరడు, మామిడి చెట్టు బెరడు ఈ బెరళ్లను సమభాగాలుగా గ్రహించి ఎండబెట్టి చూర్ణంచేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో ఒక స్పూన్ చూర్ణం కలిపి ఇరవై నాలుగు గంటలు నానబెట్టి తరువాత చిన్నమంట మీద సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి, చల్లారిన తరువాత రెండు పూటలా సగం సగం తాగాలి. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి రంగువస్తుంది. ఛాతితో పాటు సర్వాంగాలు గట్టిపడతయ్. అద్భుతమైన శక్తి సామర్థ్యాలు, బుద్ధిబలం, మనోబలం, జ్ఞాపకశక్తి , వీర్యశక్తి, పెరుగుతయ్. మూత్రరోగాలు, మేహరోగాలు, చర్మరోగాలు, మచ్చలు, పొడలు, నీరసం రోగం మొదలైనవన్నీ హరించి అందం, ఆరోగ్యం ఏర్పడతయ్.

❖ ఈ యోగాన్ని అదే మోతాదులో యౌవనవంతులు, వృద్ధురాళ్ళు అయిన స్త్రీలు కూడా వాడవచ్చు. పదిహేను సంవత్సరాలు దాటిన పిల్లలకు ఆమోతాదులో సగం వాడవచ్చు.



మినుములతో - ఇనుమువంటి యోగం

❖ మినుప పిండితో చేసిన సున్నుండలు, మినుపపిండితో చేసిన ఆవిరి కుడుము తింటూ వుంటే శరీరంలోని మాంసకండరాలకు, సంధులకు అమితశక్తి కలిగి ఛాతి ఉక్కులా తయారవుతుంది.

❖ నీరుగొబ్బి విత్తనాలు, ఏనుగు పల్లేరు కాయలు, పెద్ద దూలగొండి విత్తులు, నేలతాడి దుంపలు, శతావరి, బూరుగు బంక, ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా కలిపి దంచి చూర్ణంచేసుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టి, ఈ మొత్తం చూర్ణానికి సమానంగా, పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనిని మదన కామేశ్వర చూర్ణం అంటారు. దీనిని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఐదుగ్రాముల చూర్ణం ఐదుగ్రాముల ఆవునెయ్యిలో కలుపుకొని



రెండుపూటలా తింటూవుంటే క్రమంగా శరీరమంతా జవసత్వాలు సంతరించుకుంటయ్. అమితమైన బలం కలిగి సుందరమైన శరీరాకృతి ఏర్పడుతుంది. వీర్యస్తంభన కలిగ సంభోగంలో సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఇదివాడేముందు శరీరాన్ని శుద్ధిచేసుకొని వాడాలి.

అశ్వం వంటి వేగం గల యౌవనశక్తి కోసం - అశ్వగంధ

అశ్వగంధ దుంపలు, నువ్వులు, మినుములు, ఏనుగు పల్లేరు కాయలు, పిల్లి పీచర దుంపలు (శతావరి) ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా. చొప్పున సేకరించుకోవాలి. అశ్వగంధ దుంపలను ఒకపాత్రలో పోసి ఆ దుంపలు మునిగేటట్టుగా ఆవుపాలు పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి సన్నమంట మీద, పాత్రలోని పాలన్నీ దుంపల్లోకి ఇగిరిపోయేంట్టుగా మెల్లగా పాలుపొంగిపోకుండ మరగించాలి. తరువాత ఆ దుంపలను ఎండలో ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా మూడురోజులపాటు మూడుసార్లు పాలలో ఇంకించి మూడుసార్లు ఎండించి చూర్ణం చేసుకొని వస్త్ర ఘాళితం పట్టి వుంచుకోవాలి. శతావరిదుంపలను కూడా పైన చెప్పినట్లే ఉడికించి చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితం చెయ్యాలి. తరువాత నువ్వులు, మినుములు ఈ రెండింటిని రాళ్ళు ఇసుక లేకుండ శుభ్రంగా చెరిగి ఒక పాత్రలో పోసి దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. అటు తరువాత ఏనుగు పల్లేరు కాయల్ని బాగా ఎండించి దంచి చూర్ణం కొట్టి వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న అన్ని చూర్ణాలను వేరొక పాత్రలో పోసి బాగా కలదిప్పాలి.







ఈ మిశ్రమ చూర్ణాన్ని ఒక కళాయి పాత్రలో పోసి, 200గ్రా. కరగబెట్టిన ఆవునెయ్యిని ఆ చూర్ణంలో పోసి, గరిటతో చూర్ణము నెయ్యి బాగా కలిసిపోయేటట్టు ముద్దగా మారేటట్లు పిసకాలి. తరువాత ఆ ముద్దను రోట్లోవేసి అందులో 300గ్రా. పట్టు తేనె పోసి మొత్తం బాగా కలిసిపోయేట్టు దంచి గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. అవకాశం వుండి కొనుక్కోగల శక్తివుంటే ఆయుర్వేద షాపుల్లో మంచి ప్రసిద్ధమైన కంపెనీవారి సిద్ధ మకరధ్వజము 10గ్రా. తెచ్చుకొని దానిని విడిగా కొంచెం తేనెతో నూరి, తరువాత పైన తయారైన ముద్దలో కలిపి బాగా దంచి మొత్తం కలిసిపోయేట్టు జాగ్రత్త తీసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. సిద్ధమకరధ్వజం కొనే స్తోమతులేకపోతే దానిని కలుపకుండ కూడా పైనచెప్పినట్లు అచ్చం అశ్వగంధాది లేహ్యాన్నీ ఉపయోగించుకోవచ్చు.



దంచి తగినన్ని నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి వడపోసి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు ఆ కషాయంతో ముందుగా స్థనాలపై వున్న పుండ్లను కడిగి దూదితో తడిలేకుండ అద్ది, తరువాత పైన సిద్ధంచేసుకున్న పేస్ట్‌ను పుండ్లమీద పట్టించి పైన వేపాకు బూడిద చల్లాలి. ఇలా అయిదారు రోజులు చేస్తే స్థనాల మీది పుండ్లు, వ్రణాలు మాడిపోతయ్. వేపాకు కషాయంతో స్థనాలు కడిగేటప్పుడు ముందుకు వంగినిలబడి కడుక్కోవాలి.

స్తనాల పోటుకు - నీరుల్లితో సరైన యోగం

ఒకటి లేకరెండు నీరుల్లిపాయలను (ఆనియన్-తెల్ల ఉల్లిగడ్డ) నిప్పుల్లో, వుంచి ఉడికించి తీసి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను స్థనాలమీద వేసి కట్టు కడుతూవుంటే స్థనాలపోట్లు, వాపు, రెండు మూడు కట్లకే తగ్గిపోతయ్.

చనుకుదురుకు - కలబందతో కొలువైన యోగం

కలబంద వేళ్ళు, పసుపు సమంగా కలిపి కొంచెం మంచినీటితో మెత్తగా నూరి చనుకుదురు మీద పట్టులాగా వేస్తూవుంటే చనుకుదురు హరించిపోతుంది.

[illegible] చీము పట్టిన వ్రణాలు వుంటే - మద్రితో మంచి యోగం

మద్రిచెట్టు బెరడు, రావిచెట్టు బెరడు, మామిడిచెట్టు బెరడు, మద్దిచెట్టు బెరడు, మేడిచెట్టు బెరడు ఈ ఐదుచెట్ల బెరళ్ళను తెచ్చి, వీటి తూకానికి నాలుగురెట్లు మంచినీళ్ళుపోసి నాల్గవవంతు నీళ్ళు మిగులునట్లుగా కషాయం కాచి వడపోసి, ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా శరీరం భరించ గలిగినంత నులివెచ్చగా వున్నప్పుడు ముందుకు వంగి నిలబడి ఆ కషాయంతో చీముపట్టిన స్థన వ్రణాలను శుభ్రంగా కడిగి, దూదితో తడిలేకుండా అద్దినతరువాత, దేవదారు చెక్కను, నెయ్యి, తేనెలతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పలుచటి నూలుగుడ్డకు రాసి దానిని వ్రణాలమీదవేస్తూవుంటే అతిత్వరగా చీముపట్టిన స్థన వ్రణాలు మానిపోయి ఎప్పటిలాగా స్థనాలు సుందరంగా తయారవుతయ్.

స్తనాల మంటలకు - [illegible] యోగం

స్థనాల మీద మంచి మేలురకపు వేపనూనెను పట్టిస్తూవుంటే త్వరలో స్థనాల మంటలు, వాపులు, పోట్లు అణగిపోతయ్.

[illegible]

కొందరు స్త్రీల స్థనాలు సహజంగా చూపులకు ఇంపుగా, లావుగా ఎత్తుగా గుండ్రని కుదుళ్ళతో అందంగా వుంటయ్. అలాంటి సుందరమైన స్థనాలకు దృష్టిదోషం తగులుతూ వుంటుంది. ఆ దోషప్రభావం వల్ల స్థనాలలో పోటు, మంట కలుగుతయ్. అలాంటి పరిస్థితుల్లో పచ్చిమాంసం తెచ్చి చన్నులకు దిగతుడిచి, రాత్రిపూట నాలుగురోడ్లు కలిసేచోట ఆ మాంసాన్ని పడేస్తే, దృష్టి దోషం హరించిపోతుంది.

సొంపైన స్థనాలకు - ఇంపైన యోగాలు

జారిన స్తనాలకు - బోడతరంతో బలమైన యోగం

తెల్ల బోడతరం సమూలంగా తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి దంచి రసంతీసి, ఆరసానికి నాలుగురెట్లు మంచినీళ్ళు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి సగం నీరు మిగిలేలా చిన్నమంటమీద మరగించి కషాయం కాచి వడపోసి, ఆ కషాయంలో సగం నువ్వులనూనె కలిపి మళ్ళీ పొయ్యిమీద పెట్టి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు కాచి దించి వడపోసి ఆ తైలాన్ని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజు రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు చుక్కలు వేసి పీలుస్తూ అదే తైలాన్నీ నియమబద్ధంగా 5గ్రా. మోతాదుగా ప్రతిరోజూ లోపలకి సేవిస్తూ వుంటే ఒకటిలేక రెండు మాసాల్లో వాలిన స్థనాలు పైకిలేచి ధృఢంగా అందంగా రూపుదిద్దుకుంటయ్.

వృద్ధాప్యంలో యౌవనానికి - సుగంధ పాలతో సులువైన యోగం

సుగంధపాలవేళ్ళు, పసుపు, ముత్తవపులగం వేళ్ళు, వరిపేలాలు, సైంధవలవణం వీటిని సమభాగాలుగా దంచి, వాటి తూకానికి ఎనిమిది రెట్లు మంచినీళ్ళు పోసి నాల్గవ వంతు మిగిలేలా మరిగించి దించి వడపోసి ఆ కషాయం తూకంలో నాల్గవవంతు నువ్వులనూనె, నూనెలో సగం వంతు గేదెనెయ్యి కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి నూనె మిగిలేంతవరకు చిన్నమంటమీద మరగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలం యౌవనస్త్రీలకే కాక నడివయసులోని వృద్ధాప్యంలోని స్త్రీలకు కూడా ఉపకరిస్తుంది. ఎలా అంటే పైన తయారైన తైలాన్ని నెలరోజులపాటు రోజూ నియమబద్ధంగా రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో మూడు నాలుగు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీలుస్తూవుంటే, ఏ వయసులోని స్త్రీకైనా సంపూర్ణ యౌవనం కలిగి చన్నులు దృఢంగా తయారవుతయ్.

దానిమ్మ పండ్ల బెరడుతో - దిట్టమైన యోగం

దానిమ్మపండు బెరడును పరిశుభ్రమైన మంచినీటితో నూరి దానిలో సగభాగం తెల్ల ఆవాలనూనె కలిపి సన్నమంటమీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ నూనెతో రోజూ రెండు పూటలా స్థనాలకు మర్దనా చేస్తూవుంటే అవి దృఢంగా, లావుగా జారనివిగా మారతయ్. చెవి తమ్మెలు చిన్నవిగా వున్నవారు ఈ నూనెను చెవి తమ్మెలకు సున్నితంగా రోజూ క్రమం తప్పకుండా రెండు పూటలా మర్దనా చేస్తూవుంటే చెవి తమ్మెలు పెరుగుతయ్.



అత్తపత్తితో అనువైన యోగం

(అత్తపత్తి అంటే ముట్టుకుంటే ముడుచుకునే మొక్క)

అత్తపత్తి, తెల్లకలువ, వస, కటుకరోహిణి, పసుపు, ఈ ఐదింటిని సమానంగా తీసుకొని దంచి వాటికి రెండు రెట్లు నెయ్యి రెండు రెట్లు నువ్వులనూనె 16 రెట్లు మంచినీళ్ళు తీసుకొని మొత్తం కలిపి మందాగ్ని(చిన్నమంట) మీద పాత్రలో నెయ్యి, నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు. మరగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా పూటకు మూడు నాలుగు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకొని పీలుస్తూవుంటే స్త్రీల స్థనాలు బలుపుకలిగి, గట్టివిగా, సుందరమైన ఆకృతి సంతరించుకున్నవిగా తయారౌతయ్.



తామర గింజలతో - తగువైన యోగం

తామర గింజలను మెత్తగా చూర్ణించి జల్లెడబట్టి, వస్త్రఘాళితం పట్టి దానికి సమానంగా పంచదారను కలుపుకొని రోజూ పూటకు ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా రెండు పూటలా మంచినీళ్ళలో సేవించాలి. దానితోపాటు తామర పూవులను మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను స్థనములమీద వేసి కడుతూవుంటే మాసం రోజులలో స్థనాలు పుష్టిగా, నిండుగా బలిష్టంగా మంచి కుదురు కలిగినవిగా రూపుదిద్దుకుంటయ్.



నిమ్మచెట్టు ఆకులతో - నమ్మకయోగం

నిమ్మ ఆకుల నిజ రసం అంటే నీళ్ళు కలపకుండ ఆకులను మాత్రమే దంచి ఆ ముద్దను గుడ్డలో వేసి పిండిన రసం 40 గ్రా, లేక నిమ్మ ఆకులను నీడలో ఎండించి దంచి జల్లెడ పట్టి వస్త్రఘాళితం చేసుకున్న చూర్ణం 40 గ్రా. వసచూర్ణం 10 గ్రా. అశ్వగంధ చూర్ణం 10 గ్రా, కురసాని వాము చూర్ణం 10 గ్రా, పిప్పళ్ళ చూర్ణం 10 గ్రా, ఇవన్నీ కలిపి అతి మెత్తని చూర్ణంగా కలుపుకొని నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ అవసరాన్ని బట్టి కొంత పొడి తీసుకొని తగినంత గేదె వెన్న కలిపి క్రీమ్‌లాగానూరి, ఆ క్రీమును స్థనాలకు మర్దనా చేస్తూవుంటే జారిపోయిన స్థనాలు నిక్కరపొడుచుకున్నట్లుగా పైకిలేస్తయ్. దృఢంగా కూడా మారతయ్



వాకుడు పండ్లతో - వలపైన యోగం

వాకుడుపండ్లు, శతావరి, చెంగల్వకోష్టు, జటామాంసి, అశ్వగంధ వీటిని సమాన భాగాలుగా తీసుకొని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, దాని తూకానికి నాలుగురెట్లు ఆవుపాలు, రెండు రెట్లు నువ్వులనూనె కలిపి నూనె

మాత్రమే మిగిలేవరకు సన్నటి మంట మీద మరిగించి దించి వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఆ నూనెతో రోజూ రెండు పూటలా చిన్నవిగా వున్న స్థనాలకు మర్దనా చేస్తూవుంటే క్రమంగా పెద్దవై గట్టిగా గుండ్రంగా మారతయ్



ఈ తైలాన్ని చిన్న చెవి తమ్మెలు కలవారు చెవులకు మర్దనా చేస్తే చెవులు పెరుగుతయ్. తొడలు, పిరుదులు, బుగ్గలు ఇవి పెద్దవి కావాలనుకున్నవారు కూడా ఈ తైలాన్ని లేపనం చేసుకోవచ్చు.

ఆజన్మాంతం స్థనాల బిగువకు - బియ్యపునీళ్ళతో బిగువైన యోగం

యువతులకు మొదటిసారి రజస్వల అయినపుడు ఆరోజు నుండి స్నానం చేసేవరకు, బియ్యం కడిగిన చిక్కటి నీళ్ళను రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో మూడు నాలుగు చుక్కలు వేసి నస్యముచేయిస్తూవుంటే ఆ కన్యల స్థనాలు ఎప్పటికి వాలిపోకుండా బిగువుగా వుంటయ్.

ఉత్తరేణితో ఉత్తమ యోగం

ఉత్తరేణి ఆకు, వాకుడు కాయలు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, పెన్నేరు ఆవాలు, గ్రంధి తగరము, చెంగల్వకోష్టు, వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణం కొట్టి జల్లెడ బట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి ఆ మెత్తటి చూర్ణాన్ని నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ తగినంత చూర్ణంలో మేకపాలు కలిపి మెత్తగానూరి, స్థనాలకు పట్టిస్తూ వుంటే తొందరగా స్థనాలు గట్టిపడతయ్.

ముత్తవపులగంతో - ముచ్చటైన యోగం

పెద్దముత్తవ పులగం, చిన్నముత్తవ పులగం, వస, సౌవర్చలవణం చెంగల్వ కోష్టు, క్షీరకాకోళి(ఇవన్నీ మూలికలషాపుల్లో దొరుకుతయ్) వీటిని మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారుచేసుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ కొంచెం చూర్ణంలో వెన్నను గానీ, నెయ్యిని గానీ కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ మిశ్రమంతో స్థనాలకు లేపనం చేసి మర్దిస్తూ వుంటే స్థనాలు తొందరగా పెద్దవి అవుతయ్. ఇంకా ఇదే మిశ్రమాన్ని తొడలకు, పిరుదులకు, చెవులకు, చెక్కిళ్ళకు కూడా ఉపయోగిస్తే అవికూడా పెద్దవి అవుతయ్..

గుమ్మడి ఆకులతో - గుమ్మైన యోగం

గుమ్మడి చెట్టు ఆకులను నీరుకలపకుండ రసంతీసి వడపోసి, ఆరసంతో సమంగా మంచి నువ్వులనూనె కలిపి, నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు నిదానంగా మెల్లగా సన్నమంటమీద మరగించి వడపోసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఆ తైలాన్ని రోజూ జారిన, వేలబడిన స్థనాలకు మర్దనా చేస్తూవుంటే స్థనాలు గట్టిగా బిగువుగా మారతయ్★

స్త్రీ - పురుషుల - ఉదర శరీర సౌందర్యం

స్థూలకాయాలు - సౌందర్యరహితగాయాలు

స్త్రీ పురుషుల శరీరాకృతి అందంగా వున్నా, అంద విహీనంగా వున్నా ఆరెంటికి అసలు కారణం ''పొట్టే'' అని చెప్పక తప్పదు. ఎందుకంటే పొట్టలోపలికి వుండి ఛాతిపైకి ఎత్తుగావుంటే అందంగా వుంటుంది. అదే పొట్ట ముందుకు వచ్చి ఛాతి వెనక్కు వుంటే అందవికారంగా వుంటుంది. ఇలా పొట్టలు దిట్టంగా పెరిగిన స్థూలకాయులైన స్త్రీ పురుషులు ఈ ఆధునికయుగంలో ఎక్కువైపోయారు.

పూర్వకాలంలో కేవలం సంపన్న వర్గాల కుటుంబాల్లో పనిపాటు లేకుండా సోమరిపోతుల్లా తిని కూర్చునే వారికి మాత్రమే, బోర్లించిన కుండల్లాంటి పొట్టలు వుండేవి. ఈ కాలంలో అన్ని వర్గాల ప్రజల్లో పొట్టలు విపరీతంగా పెరగటం మనం గమనించవచ్చు. అంతే ఈ కాలంలో ఎక్కువ మంది స్త్రీ పురుషులకు మానసిక శ్రమ తప్ప, శారీరక శ్రమ బాగా తక్కువై పోతుంది. ఎక్కువసమయం కుర్చీల్లో, సోఫాల్లో కూర్చుని వుండటం వల్ల, అసలు కిందకూర్చొని పైకి లేచే అవసరమే లేకపోవటంవల్ల, జీర్ణశక్తిని గమనించకుండ ఘనపదార్థాలను చల్లని పదార్థాలను, మాంసాహారాన్ని అమితంగా భుజించటం వల్ల క్రమక్రమంగా పొట్టల్లో గ్యాస్, విషపునీరు, కొవ్వు, పులిసిన పదార్థాలు, విపరీతంగా పేరుకుపోయి పొట్టలు దిట్టంగా పెరిగి, శరీరంలో వచ్చే సమస్త రోగాలకు కారణాలై, అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని అంతం చేస్తున్నయ్.

స్థూలకాయానికి పొట్టలు దిట్టంగా పెరగటానికి కారణాలు

☆ శరీరాన్ని క్రమ బద్ధం చేసే వ్యాయామం అసలు చేయకపోవటం

☆ కింద కూర్చొని పైకి లేవటం, కిందికి వంగి పైకి లేవటం మొదలైన సహజ వ్యాయామం వంటి ఇంటి పనులకు, నేటి నాగరిక ప్రజలు పూర్తిగా దూరంకావటం.

☆ క్రింద కూర్చొని వంటచేసే విధానంపోయి, ప్లాట్‌ఫాంపైన వంటలు చేసే విధానాలు రావటం.

☆ గంటల తరబడి టి. వి. లముందు కూర్చొనే సుఖ జీవనానికిఅలవాటుపడటం

☆ వంగి వూడవటం, ఇళ్ళు తుడవటం, ముగ్గులు పెట్టటం వంటి చిన్న చిన్న పనులైనా చేయకుండ పని మనుషులను నియమించుకోవటం.

☆ కొవ్వును పెంచే తీపి, జిగట, నూనె పదార్థాలను మాంసాహారాలను ఎక్కువగా తినటం, పగలు నిద్రించటం, రాత్రి పొద్దుపోయేవరకు మేల్కొవటం

☆ చల్లటి కూరల్ని ఫ్రిజ్‌లో నిలువ వుంచి, తీసి వాటిల్లో వేడి వేడి అన్నం కలిపి తినటం

☆ శరీరానికి తైలమర్దనం చేయకపోవటం

☆ పై కారణాల వల్ల విపరీతంగా పెరిగిపోయే కొవ్వు, శరీరంలోని రసము, రక్తము, మాంసము, కొవ్వు, ఎముక, మూలుగు, వీర్యము అనే ఏడు ధాతువులు సంచరించే మార్గాలకు అడ్డుపడటం వల్ల తినే ఆహారం ధాతువులుగా మారకుండ, కేవలం కొవ్వు పదార్థంగా పెరుగుతుంటుంది.



☆ క్రమంగా శరీరమంత వ్యాపించె కొవ్వు, శరిరంలొ నిరంతరం సంచరించే వాతం (వాయువు) యొక్క మార్గానికి అడ్డుపడటం వల్ల వాత వాయువు జీర్ణాశయంలోనే వుండిపోతుంది. అక్కడ జఠరాగ్నిని విపరీతంగా జ్వలింపజేసి తిన్న ఆహారాన్ని వెంటనే జీర్ణం చేస్తుంది. దానివల్ల మళ్ళీ ఆకలి పుడుతుంది. వెంటనే ఏదైన తినకపోతే భరించలేనంత వేదన కలుగుతుంది. అందువల్ల స్థూలశరీరులు మళ్ళీ మళ్ళీ తింటూ వుంటారు. దీంతో కొవ్వు ఇంకా ఇంకా పెరుగుతుంది. చివరకు ఆ వాతము, అగ్ని రెండూ కలసి స్థౌల్యరోగిని, ''కారుచిచ్చు అడవిని దహించినట్లుగా నశింపచేస్తుంది.''



జిహ్వాచాపల్యమే - ఉదరసౌందర్యాన్ని హరిస్తుంది

మనం బ్రతకటం కోసమే తినాలిగానీ, తినటం కోసమే బ్రతకకూడదు. కానీ కొందరు తినటం కోసమే, తాగటం కోసమే, తిరగడంకోసమే జీవితం అన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. నాలుకకు అనేక రుచుల్ని అలవాటుచేస్తారు. ఆ అలవాటే కొంప ముంచుతుందని చివరికి గానీ తెలుసుకోలేరు.

మనం మంచి ఆహారం భుజించటానికి నోరు, మంచి గాలి పీల్చుకోవటానికి ముక్కు అనే రెండు మార్గాలున్నయ్ ఈ మార్గాల్లో ముక్కుదగ్గర ఘ్రాణేంద్రియం వుండి చెడుగాలిని లోనికి పోనివ్వకుండ తిరస్కరించడంద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ వుంటుంది. అలాగే నోటిలోపల రసనేంద్రియమైన నాలుక వుంటుంది. అది శరీరానికి హానికలిగించే ఆహారాన్ని





తిరస్కరించి, చెడును, విషాన్ని లోపల చేరకుండా కాపాడుతూ వుంటుంది. ఈ రెండు కాపలాదారులవల్ల మనిషి ఆరోగ్యం దివ్యంగా కొనసాగుతూవుంటుంది. అయితే మనిషి ఎప్పటికప్పుడు కొత్త కొత్త రుచుల్ని కోరు కొంటుంటాడు. ఆ కోరికలకు అంతూ పొంతూ వుండదు. నాలుక వద్దంటున్నా తన జిహ్వా చాపల్యాన్ని అణుచుకోలేక బలవంతంగా వివిధ రకాల పదార్థాలను అలవాటు చేస్తాడు. మాంసం, మద్యం, సిగరెట్లు, డ్రగ్స్ మొదలైనవి కొత్తగా అలవాటైనపుడు వాటిని నాలుక, ముక్కు తిరస్కరిస్తయ్. అయినా వాటి మీది కాంక్షతో, వాటిని విడువకుండా మళ్ళీ మళ్ళీ తీసుకొంటూ వుంటే నాలుక, ముక్కు ఈ రెండూ తమ స్వాభావికమైన శక్తిని వదిలి అవి కూడా యథేచ్ఛగా ఈ మత్తు, మద, మాంసాహారాలకు అలవాటైపోతయ్.

ఈ దురలవాటు వల్ల క్రమంగా శరీరంలో పొట్ట, పిరుదులు, తొడలు, పిక్కలు, వీపు, మెడ, భుజాలు, గొంతు మొదలైన భాగాల్లో అదనంగా కొవ్వు పేరుకొని, బి.పి. షుగర్, గుండెపోటు, పక్షవాతం మొదలైన వికృత వ్యాధులకు కారణమౌతుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని అంగాలన్నీ స్వాభావిక అందాలను కోల్పోయి అస్వాభావికమైన అందవికారంతో అసహ్యంగా తయారవుతయ్.



అతి కొవ్వు - ఆయుక్షీణం - అన్ని రోగాలకు మూలకారణం

- పొట్ట పెరిగితే - రోగం మొదలైనట్టే, వీపు పెరిగితే రోగం ముదిరినట్టే.
- మెడ పెరిగితే గుండె దడ పెరిగినట్లే, గొంతు పెరిగితే కొంప మునగబోతున్నట్లే
- పని చేయని వారిని, చెమటకక్కని శరీరాన్ని ప్రకృతి క్షమించదు. అందుకని శ్రమచేయటం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ప్రాణం పోసే ఆహారమే, శ్రమచేయని వారి పాలిట ప్రాణం తీసే విషం అవుతుంది.
- అతి కొవ్వు వల్ల అజీర్ణం, అజీర్ణం వల్ల అన్ని రోగాలు, అకాలమరణాలు ఏర్పడతయ్.
- కొవ్వు పెరగటం వల్ల ఎంత శ్వాస పీల్చినా సరిపోక వెంటవెంటనే గాలి పీల్చుకోవటం నిద్రలో గురకలు పెట్టటం జరుగుతుంది.
- ఉబ్బసం, అతిదాహం, మేహరోగాలు, మూత్ర రోగాలు, మేహవ్రణాలు, కుష్ఠురోగాలు, జ్వరాలు రక్తపోటు, గుండెపోటు మొదలైనవి అతికొవ్వువల్లనే కలుగుతయ్
- అధిక కొవ్వు వల్ల మోకాళ్ళు నడుములు మొదలైన సంధుల్లో వాతంచేరి శరీరం వివిధ వాత రోగాల నిలయంగా మారుతుంది.

నరాల పటుత్వం తగ్గి, స్త్రీ పురుషుల్లో సంభోగేచ్ఛ బాగా తగ్గుతుంది. ఇంకా మొలలు, కడుపులో గడ్డలు, గ్రంథులు, అతిసారము, బోదకాలు, కామెర్లు మొ. అనేక ప్రాణాంతక వ్యాధులు కూడా ప్రబలుతయ్★

స్త్రీ, పురుషుల ఉదర శారీరక సౌందర్యానికి - ఉచిత యోగాలు

గంజితో - గమ్మత్తుయోగం

పాత బియ్యాన్ని ఒక రాత్రి నానబెట్టి ఒక పగలు ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి, తరువాత రవ్వలాగా విసురుకొని, ఆరవ్వకు పద్నాలుగు రెట్లు నీళ్ళు పోసి గంజిలాగా వండి, ఆ వేడి వేడి గంజిని కూరల అనుపానంతో నంచుకొంటూ సేవిస్తూవుంటే గ్రమంగా అతికొవ్వు అణగిపోతుంది. పొట్ట క్రమంగా తగ్గుతుంది.



ఉమ్మెత్త ఆకుతో - ఉచిత యోగం

ఉమ్మెత్త ఆకును తెచ్చి దంచి రసంతీసి ఆరసంలో సగభాగం నువ్వులనూనె కలిపి నూనె మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసుకొని నిలువచేసుకొని రోజూ ఆ నూనెతో స్నానానికి ముందు పొట్టకు, పిరుదులకు, తొడలకు, ఇంకా కొవ్వు చేరినచోట్ల మర్దనాచేసుకొని స్నానం చేస్తూవుంటే క్రమంగా కొవ్వు హరించిపోయి శరీరం నాజూగ్గా మారుతుంది.

త్రిఫల కషాయంతో తిరుగులేని యోగం

ఒక ఔన్స్ త్రిఫల కషాయంలో రెండు టీ స్పూన్‌ల మంచి తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే అధిక కొవ్వు అంతరించిపోతుంది. తేనెకు బదులు గోరువెచ్చని నీళ్ళు కూడా ఉపయోగించవచ్చు.



కరకతో - కరెక్ట్ యోగం

కరకకాయ బెరడు, వేప ఇగుళ్ళు, లొద్దుగపట్ట, మామిడిబెరడు, దానిమ్మ బెరడు వీటిని మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరి దానిని కొవ్వెక్కిన పొట్టకు, ఇంకా ఇతర కొవ్వెక్కిన అవయవాలకు మర్దన చేసుకుంటే కొవ్వు తగ్గటమే కాక, శరీరానికి మంచి రంగు కూడా కలుగుతుంది.

త్రికటుకాలతో - స్థిరమైన యోగం

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, కరకకాయబెరడు, ఉసిరిక కాయబెరడు, తానికాయల బెరడు, సైంధవలవణం, వీటిని సమానభాగాలు తీసుకొని చూర్ణం కొట్టి నిలువవుంచుకొని, రోజూ రెండు పూటలా రెండు చెంచాల నువ్వులనూనెలో ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణం కలిపి తాగుతూవుంటే ఆరుమాసాలలో కేవలం ఉదరభాగంలోని కొవ్వే కాకుండా శరీరంలోని అధిక కొవ్వు మొత్తం హరించిపోయి అందమైన ఆకృతి కలుగుతుంది.



తిప్పతీగతో - తప్పనియోగం

తిప్పతీగ, పెద్దతుంగగడ్డలు, ఈ రెంటిని సమంగా చూర్ణించుకొని నిలువచేసుకొని రోజూ పూటకు ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా రెండు చంచాల తేనె అరగ్లాస్ మంచినీళ్ళు కలిపి రెండు పూటలా వాడుతూ వుంటే క్రమంగా ఉదరము, పిరుదలు, తొడలు, వీపు మొదలైన భాగాలలోని అధిక కొవ్వు అణగిపోయి శరీరమంతా తీర్చిదిద్దినట్లుగా సౌందర్యంగా తయారవుతుంది.

ఏ ఆహార నియమాలు పాటించకుండ కొవ్వు తగ్గించుకునే త్రికటుకాది యోగం

శొంఠి పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, కరకకాయ బెరడు, ఉసిరికాయ బెరడు, తానికాయ బెరడు, చవ్యము, చిత్రమూలం వేళ్ళు, బిడాలవణము, సముద్ర లవణం, బావంచాలు, సైంధవలవణం, సౌవర్చ లవణం శుద్ధిచేసిన లోహభస్మము, ఈ పదార్థాలన్నింటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణంచేసుకొని రోజూ పూటకు అర టీ స్పూన్ మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె, రెండు చెంచాలు స్వచ్ఛమైన ఆవునెయ్యి కలుపుకొని సేవిస్తూవుంటే, ఏ ఆహార నియమాలు పాటించే అవసరం లేకుండా, శరీరంలోని అతి కొవ్వు మేహరోగాలు, కుష్ఠు రోగాలు, మొలలు మొదలైన వ్యాధులు కూడా హరించిపోతయ్. పై పదార్థాలలో లోహ భస్మం వేయించే అవసరం లేదు.

అధిక చెమటకు - కరక్కాయలతో ఖర్చులేనియోగం

కరక్కాయలను మెత్తగా దంచి మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి పొట్టకు ఇంకా శరీరానికి లేపనం చేస్తూవుంటే శరీరముపై ఎక్కువగా పోసే చెమట తగ్గిపోతుంది.



గురివింద వేరుతో - గురియైన యోగం

పూల గురివింద వేరును తెచ్చి దంచి చూర్ణంచేసుకొని రోజూ ఒక గ్లాస్ మజ్జిగలో చిటికెడు చూర్ణం కలుపుకొని తాగుతూవుంటే, స్త్రీల పొట్ట కరిగి పోయి సన్నబడి ఉదర సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

సమ్మదుంపతో సరసమైన యోగం

సమ్మదుంపను దంచి చూర్ణంచేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా పూటకు అర చెంచా చూర్ణం, అర చెంచా ఆవునెయ్యి ఒక చెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తూవుంటే కడుపు కరిగిపోయి సన్నబడి సౌందర్యంగా తయారవుతుంది.

త్రిఫల, త్రికటుకాలతో - తీర్చిదిద్దే యోగం

కరకకాయబెరడు, ఉసిరిక కాయబెరడు, తానికాయ బెరడు (త్రిఫలాలు) శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు(త్రికటుకాలు) చిత్రమూలంవేళ్లు, పొంగించిన ఇంగువ వీటన్నిటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటిని దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం పూట మూడు గ్రాముల మోతాదుగా తేనెతో కలిపి తింటూవుంటే అతిగా పెరిగిన ఉదరము, పిరుదులు, తొడలు, వీపు తగ్గిపోయి సహజస్థితికి వచ్చి సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.



తగరపు ఉంగరంతో - తగువైన యోగం

తగరం తోటి ఉంగరం చేయించుకొని వేలికి పెట్టుకుంటే ఉదర స్థూల్యము, శరీరస్థూల్యము త్వరగా తగ్గి శరీరం నాజూకుగా మారుతుంది.

[illegible]

వర్షాకాలంలో వాన నీటిని పట్టుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట 50గ్రా. వాన నీటిలో 2 గ్రా. పసుపు కలిపి తాగుతూవుంటే మూడునెలల్లో శరీరం, ఉదరం తగ్గిపోయి, చక్కటి శరీరాకృతి ఏర్పడుతుంది.

ఆకుపత్రితో - అనువైన అద్భుతయోగం



ఆకుపత్రి(బిర్యాని ఆకు) చిత్రమూలం, వేగిసచెట్టు బెరడు, కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరిక బెరడు, తానికాయబెరడు, వీటన్నింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి, జల్లెడ బట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పూట ఒకగ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణం కలిపి సగానికి మరిగించి వడపోసి, గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు ఒకటి లేక రెండు చెంచాల తేనె కలిపి తాగుతూవుంటే, ఎంత లావుగా వున్న పొట్ట అయినా ఏనుగులాంటి శరీరమైనా తగ్గిపోయి అతి తక్కువ కాలంలోనే స్త్రీ పురుషులు సన్నంగా సుందరంగా తయారవుతారు.

పిప్పళ్ళతో - [illegible]

పిప్పళ్ళను దోరగా వేయించి దంచి జల్లెడబట్టి, వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ పూటకు 3 గ్రా. చూర్ణంలో ఒక చెంచాతేనె కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే ఉదరంలోని కొవ్వు హరించి సౌందర్యం వరిస్తుంది.



వాముతో - వలపైన టిపియోగం

వాము (ఓమ) 100గ్రా. పటికబెల్లం (మిస్రీ-నౌవత్-కలకండ-కండచెక్కర) 100గ్రా. నాటు ఆవు నెయ్యి 100గ్రా. సేకరించుకోవాలి. ముందుగా వామును శుభ్రంగా చెరిగి దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసి జల్లెడబట్టి వుంచుకోవాలి. తరువాత పటికబెల్లం దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఈ రెండు చూర్ణాలను ఒక పాత్రలో పోసి బాగా కలిపి వుంచుకోవాలి. అటు తరువాత ఆవునెయ్యిని పొయ్యిమీద పెట్టి కరగబెట్టి దించి అందులో పైన తయారైన మిశ్రమ చూర్ణాన్ని కొద్ది కొద్దిగా కలుపుతూ గరిటతో మొత్తం కలిసిపోయేలా కలబెట్టాలి. ఇదే వాములేహ్యం. ఈ లేహ్యాన్ని రోజూ మూడు పూటలా ఉదయం టిఫిన్ తరువాత మధ్యాహ్నం భోజనం తరువాత, రాత్రి భోజనం తరువాత ఒక టీ స్పూన్ మోతాదుగా తింటూ వుంటే ఉదరభాగంలోని కొవ్వు కరగిపోతుంది. సమస్త ఉదర వ్యాధులు, గ్యాస్, ఎసిడటీ, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం మొదలైనవి హరించిపోతయ్. శరీరస్థౌల్యం కూడా త్వరగా తగ్గిపోయి శరీరమంతా అదనపు కొవ్వు హరించిఅందంగా ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. దీంతో పాటు ఈ క్రింది యోగం కూడా ఆచరించండి



ఆవనూనెతో - అపురూపయోగం

ఆవనూనె 100గ్రా. తెచ్చుకొని దాన్ని పొయ్యి మీద పెట్టి వేడిచేసి దించి అందులో 20గ్రా కర్పూరం వేసి కలబెట్టి మూతపెట్టాలి. అది ఆవనూనెలో కలిసిపోతుంది. తరువాత ఆ నూనెతో రోజూ రెండు పూటలా స్నానానికి అరగంట ముందు, పొట్టకు సున్నితంగా క్రింది నుండి పైకి, పైనుండి క్రిందకు ఎడమ నుండి కుడికి, కుడి నుండి ఎడమకు, గుండ్రంగా, కొంచెం నూనెతో మర్దనా చేయాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే క్రమంగా ఉదరంలోని కొవ్వు కరగిపోయి ఉదర సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది. తలకు తప్ప మిగిలిన శరీరానికి కూడా లేపనం చేయవచ్చు.

తిప్పతీగతో - తిరుగులేని యోగం



తిప్పతీగ చూర్ణం, కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం, ఉసిరిక కాయ బెరడు చూర్ణం తానిక కాయ బెరడు చూర్ణం, ఈ నాల్గింటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి కలిపి వుంచుకోవాలి.



రోజూ ఉదయం సాయంత్రం పూటల్లో ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో ఒక టీస్పూన్ చూర్ణం కలిపి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి, నులివెచ్చగా వున్నప్పుడు రెండు టీస్పూన్‌ల తేనె కలిపి తాగుతూ వుండాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే క్రమంగా ఉదరంలోని కొవ్వు మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలోని అన్ని భాగాల్లో చేరిన అదనపు కొవ్వు హరించి అందం మీ సొంతం అవుతుంది అయితే ఈ కషాయం తాగే మొదట్లో మూడు నాలుగు రోజులు, రోజూ మూడు నాలుగు సార్లు విరేచనం కావచ్చు. దానికి భయపడవలసిన అవసరం లేదు. కడుపులోని చెత్త, చెదారం అంతా బయటకు వెళ్ళిపోతుందని విశ్వసిస్తూ ఈ యోగాన్ని కొనసాగించాలి



శరీర ఉదర సౌందర్యానికి - నియమ నిబంధనలు

వాడవలసిన పదార్థాలు- పాటించవలసిన నియమాలు

పాత బియ్యము, కొర్రలు, జొన్నలు, బార్లీ, ఉలవలు, పెసరకట్టు, కందికట్టు, తేనె, పేలాలు, కారము, చేదు, వగరు రుచులు గల పదార్థాలు, పలుచటి మజ్జిగ, వేయించిన లేత వంకాయ ఆవనూనె, నువ్వులనూనె, ఆకుకూరలు, కాచి చల్లార్చిన మంచినీళ్ళు, అల్లము, ఆకుపత్రి, అంజీర్ పండు, ఆవాలు, ఏలకులు, వాము , కరివేపాకు, కరక్కాయ, క్యారెట్, కొత్తిమీర, చలువ మిరియాలు , జిలకర, ధనియాలు, దాల్చిన చెక్క, నీరుల్లి గడ్డ, పుదీనా, వెల్లుల్లిపాయ, సోంపు గింజలు, శొంఠి, బొప్పాయి, మునగ చిగురు ఆకుకూర, కంద, పొట్ల, బీర, దోస, ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ ఆనబకాయ, ఇవి వాడవచ్చు.



వాడకూడని పదార్థాలు

కొత్త బియ్యం అన్నం, ఉడికీ ఉడకని అన్నం, చల్లని అన్నము, కూరలు, ఫ్రిజ్‌ల్లో వుంచిన ఆహార పదార్థాలు, మాంసాహారం, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, తీపి పదార్థాలు, గోధుమలు, పాలు, పెరుగు, వెన్న, మీగడ, చక్కెర, మినుములు, చెరకు పానీయము, పిండివంటలు పూర్తిగా మానివేయాలి. పగటినిద్ర అసలు పనికిరాదు★

స్త్రీ పురుష జననేంద్రియాల పవిత్ర సౌందర్య సంగ్రహచరిత్ర



స్త్రీ పురుష జననేంద్రియాల (మర్మాంగాల) సౌందర్యము, సౌభాగ్యము, సామర్థ్యముల మీదనే సకల మానవజాతి భవిష్యత్తు, మనుగడ ఆధారపడివున్నయ్. ఎందుకంటే సృష్టికి మూలమైన జననేంద్రియాల జవసత్వాల మీదే విశ్వమానవ కల్యాణం నిర్మించబడుతుంది. ఈ సత్యాన్ని దర్శించిన వేదద్రష్టలైన భారతీయ మహర్షులు స్త్రీ పురుష జననేంద్రియాల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, స్త్రీ పురుషుల అన్యోన్య దాంపత్య జీవనానికి తద్వారా ఉత్తమ జాతి ఆవిర్భవించటానికి, అవసరమైన పరిశోధనలు చేసి మర్మాంగాల దృఢత్వానికి, సౌందర్యానికి, సంభోగ సామర్థ్యానికి అనేక సులభయోగాలను మనభారత జాతికి అందించారు.

సృష్టి మూల రహస్యాలు

సృష్టికి మూలకారకులైన నిర్గుణ నిరాకార ఆదిమధ్యాంతరహితులైన స్త్రీ పురుషుల అంగలింగాల ఐక్యతవల్లే ఈ సమస్త చరాచరసృష్టి సృజింపబడుతుంది. అందుకే స్త్రీ పురుష జననేంద్రియాలైన అంగము, లింగము, ఈ రెండింటికి గుర్తుగా ఆదిదేవుల ప్రతిరూపంగా ''శివలింగం'' ఆవిర్భవించింది. శివలింగాకారంలో పై లింగాకారం పురుషజననేంద్రియానికి గుర్తుగా, కింది పానవట్టం స్త్రీ జననేంద్రియానికి గుర్తుగా, ఈ రెండు పవిత్ర అవయవాల కలయికే సృష్టికి శ్రీకారం అనే అర్థం స్ఫురించేలా ఆ లింగాకారం రూపుదిద్దుకుంది

అంతేగాకుండ తాళిబొట్టు స్వరూపాన్ని పరిశీలించినా ఈ వాస్తవం మనకు బోధపడుతుంది. తాళిబొట్టులోని గుండ్రంగా వున్న భాగం స్త్రీ మర్మావయవానికి, మధ్యలో ఉబ్బెత్తుగా బుడిపెలాగా వున్న భాగం పురుషమర్మాంగానికి ప్రతీకలు. ఒక ఆడ ఒక మగను కలవటం ద్వారా వివాహం అనే బంధంతో తాళిబొట్టు అనే జననేంద్రియాల గుర్తుతో, పటిష్టమైన సంసార సౌధానికి మన పెద్దలు పునాదివేశారు.

ఆ పునాది తరతరాల పాటు పటిష్టంగా వుండటంకోసం, స్త్రీలకు బహిష్టు నియమాలు, పురుషులకు సంభోగ నియమాలు ఏర్పరిచారు. స్త్రీ ఎల్లప్పుడూ తన మర్మాంగాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా, సౌభాగ్యవంతంగా ఆకర్షణీయంగా ఆనందదాయకంగా కాపాడుకునే మార్గాలు, స్పష్టంగా విపులీకరించారు. అలాగే పురుషులకు, సంభోగ కాల నియమాలు, రతి వర్ధక ఆహార ఔషధాలు, లింగోద్ధారణాక్రియలు, సామాజిక కట్టుబాట్లు నిర్ణయించి జనసామాన్యానికి అలవాటు చేశారు.





నియమ నిబంధనలు - అంతరార్థాలు

ఈ అలవాటు వెనుక మరికొన్ని మహత్తరమైన మర్మధర్మాలు దాగివున్నయ్. పైకి చూడటానికి పురుషుడు స్త్రీకన్నా బలిష్టుడుగా కనిపించినా శృంగార యుద్ధంలో పురుషుడు స్త్రీ ముందు ఎల్లప్పుడూ బలహీనుడే. అందినంత ఆనందంతో సంతృప్తి చెందలేని స్త్రీని ఏ పురుషుడు సంపూర్ణంగా తృప్తిపరచలేడు. పురుషులకన్నా స్త్రీలకు ఎనిమిదిరెట్లు కామం సహజంగానే అధికంగా వుంటుంది. ఎందుకంటే సృష్టికి మూల భూతురాలైన సర్వశక్తివంతురాలైన జగన్మాత అంశతో పుట్టిన స్త్రీలు ప్రకృతి సహజంగానే పురుషులకన్న అధికులుగా వుంటారు. అందుకే మానవ ఇతిహాసపు తొలి దశలో స్త్రీలు అనేక మంది భర్తలను కలిగివుండేవారు. అయితే ఆవిధానంవల్ల జరిగే అవకతవకలను సరిదిద్దటం కోసం, ఒక స్త్రీ ఒక పురుషుడు అనే సంసారబంధం ఏర్పడింది. స్త్రీల కామేచ్ఛను తగ్గించటానికి తద్వారా నీతివంతమైన సమాజనిర్మాణానికి అనేక సాంఘిక నియమాలు, కట్టుబాట్లు ఏర్పరిచారు. తరువాత కొందరు పురుషుల స్వార్థంవల్ల దురభిమానంవల్ల, బహుభార్యాత్వం, పురుషులకు మాత్రమే లైంగిక స్వేచ్ఛ సదాచారంగా మారి సమాజాన్ని భ్రష్టు పట్టించినయ్.







భ్రష్టమైన జాతి - నికృష్టమైన నీతి

మనదేశంలోకి విదేశీయులు రాకముందు వరకు మన భారతజాతి, ప్రాచీన మహర్షులు చూపించిన వెలుగుబాటలో నడిచి అందమైన ఆరోగ్యకరమైన జాతిగా ఎదిగి స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించింది. తరువాత విదేశీజాతుల విష సంస్కృతి, పాశ్చాత్యుల పరమనికృష్ట నాగరికత మనదేశంలో ప్రవేశించిన తరువాత క్రమక్రమంగా భారతజాతి భ్రష్టుపట్టిపోయింది. బంగారు ఆచారాలను వదిలి భ్రష్టాచారాలవైపు పరుగులు తీసింది. పరస్త్రీని తల్లిగా చెల్లిగా ఆరాధించే భారతీయుడు వేశ్యాలోలుడై అక్రమ సంబంధాల వూబిలో పడి పచ్చని సంసార సౌభాగ్యాన్నే కాలరాచే కసాయివాడయ్యాడు. స్త్రీలు కూడా బహిష్టు నియమాలు ఉల్లంఘించి, సంభోగ నియమాలు కాలరాచి, దేశీయ సాంప్రదాయక పద్ధతులను తిరస్కరించి, స్వయంకృతాపరాధంతో తమ ఆరోగ్య ఆనందాలను తామే మంటగలుపుకున్నారు.

ఈ వికృత పరిణామం వల్ల భారతజాతి శారీరకంగా మానసికంగా పతనమైపోయింది. కాలనియమాలు లేని కామప్రకోపం అధికమైంది. మనసును మరులు గొలిపే సెక్స్ గ్రంథాలు, టి.వి.లు, సినిమాలు ఎక్కువైనయ్. వీటి ప్రభావం వల్ల సహజసిద్ధమైన స్త్రీ పురుష జననేంద్రియాల సౌందర్యం, సమర్థత, ఆరోగ్యము అంతరించిపోతూ వుంది. ఇది భావిభారత సౌభాగ్యానికి గొడ్డలి పెట్టు. అందుకే జననేంద్రియాలను శుచిగా, శుభ్రంగా, సౌందర్యంగా, సమర్థవంతంగా తీర్చిదిద్దుకునే సులభమార్గాలను, మీ ముందుంచుతున్నాము. సృష్టికి మూలభూతమైన మర్మాంగాల గురించిన విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవటానికి, ఆచరించడానికి సిగ్గుపడకండి. ఈ మర్మాంగాల అందమే జీవన మాధుర్యాలు పండించే స్త్రీ పురుష అనుబంధం. ప్రేమ జీవనాసుమగంధం. భావిభారత మకరందం★

స్త్రీ జననేంద్రియ సమస్యలు - అందానికి అమావాస్యలు

భావి భారతావనికి చీకట్లు - దేశ భవితకు అగచాట్లు



భారతీయ మహర్షులు స్త్రీల ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రాముఖ్యమిచ్చారు. స్త్రీ ఆరోగ్యమే కుటుంబ ఆరోగ్యమని. తద్వారా సంఘశ్రేయస్సు, దేశ భవిష్యత్తు, జాతి వికాసము ఉజ్వలంగా విల్లసిల్లుతాయని వారు తలపోశారు. ప్రాచీన భారతీయ వైద్య గ్రంథాలలోను సమస్త శాస్త్రాల లోను స్త్రీని ప్రకృతి శక్తికి ప్రతిరూపంగా, సాక్షాత్తు ఆరాధ్యదైవంగ మమత మానవత్వం కలపోసిన కారుణ్యమూర్తిగా కీర్తించి, స్త్రీ కన్నీరు పెట్టిన చోట, స్త్రీ మానసికంగా శారీరకంగా ఆరోగ్యపరంగా పతనమైనచోట ప్రళయమే సంభవిస్తుందని ఉద్ఘాటించారు.

ఈ వాస్తవాన్ని అర్థంచేసుకోలేని ఆధునిక మహిళలు ''సనాతన భారతీయులు స్త్రీ జాతిని అణగ దొక్కారని, స్త్రీల హక్కులను కాలరాచారని'' అపోహపడి, స్త్రీల ఆరోగ్యం కోసం ఏర్పరచిన నియమ నిబంధనలను కూడా తిరస్కరించారు. ఈనాడు బహిష్టు నియమాలు బహిష్టు సమయంలో ఆహార విహార నిబంధనలు, పాటించే స్త్రీలు మచ్చుకైన కానరారని చెప్పుకోవచ్చు. సాంఘిక దురాచారాలను నిరసించటంలో తప్పులేదుగానీ, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సదాచారాలను తిరస్కరించటం మాత్రం గర్హించదగ్గవిషయం.

ఈ సనాతన ఆరోగ్య ఆచార వ్యతిరేక వైఖరి వల్ల స్త్రీలు తమ అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోయారని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. నేటి ఆధునిక కాలంలో బట్టంటువ్యాధులు యోని బాధలు లేని స్త్రీలు బహు అరుదు అనే చెప్పాలి. ఈ వ్యాధులతో గర్భాశయం రోగగ్రస్తమై చివరకు దాన్ని తొలగించుకొని, అసమానమైన ధాతువులతో కూడిన శరీరంలో మరిన్ని ఇతర వ్యాధులు సంక్రమించి తీవ్రమైన నిరాశానిస్పృహలతో జీవచ్ఛవాల్లా బ్రతుకును వెళ్ళదీస్తున్నవారి సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతూవుంది. ఈనాడు స్త్రీలలో కలిగే బట్టంటు వ్యాధులు, సోమరోగము, యోనిరోగాలు, మొదలైన వాటికి కారణాలు తెలుసుకొని, వాటి నివారణోపాయాలను అనుసరించి, జననేంద్రియ సౌందర్యాన్ని సాధించి, సత్సంతానంతో, సౌభాగ్యంతో స్త్రీ జాతి విలసిల్లాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాము.

స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు కారణాలు



* విరుద్ధమైన గుణాలు గల పదార్థాలను ఒకేసారి సేవించటం అంటే చల్లగా వేడిగా వున్న పదార్థాలను ఒకేసారి సేవించటం, చేపలు, పాలు, మాంసము పెరుగు వంటి విరుద్ధ పదార్థాలను వరుసగా భుజించటం.

* ముందు తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్లీ భుజించటం

* భోజనం చేసేటప్పుడు ఆహారం మీద దృష్టి పెట్టకుండ టి.వి. చూస్తూ టి.వి. లోని భయంకర, భీబత్స, అశ్లీల అసభ్య దృశ్యాలను గమనిస్తూ తినటం.

* భోజన సమయంలో ఏడుస్తూ, లేక ఆవేశపడుతూ లేక కష్టనష్టాల గురించి ఏకరువు పెడుతూ, లేక ఇతరులతో పోట్లాడుతూ తినడం

* ఈ కారణాల వల్ల తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాక అజీర్ణవ్యాధి పుట్టి శరీరంలో వాత, పిత్త దోషాలు ప్రకోపించటం

* వరుసగా అనేకసార్లు గర్భస్రావం జరగటం.

* అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనటం, లేక సంభోగం జరిపే అవకాశం లేక సంభోగం జరపాలనే కాంక్ష నిరంతరం కలిగి వుండటం.

* కామోద్దీపన కలిగించే సెక్స్ పుస్తకాలను చదవటం, నీలి చిత్రాలను చూడటం, ఆసంఘటనలను, అదృశ్యాలను పదే పదే గుర్తుచేసుకొంటూ మనో వికారాలకు గురికావటం.

* టి.వి.లలో నిరంతరం ప్రతి చానల్‌లోను ప్రసారమవుతున్న శృంగార గీతాలను, శృంగార భంగిమలను శృంగార సంభాషణలను చూస్తూ కాలం గడపటం.

* ఎక్కువగా వాహనాల మీద ప్రయాణము చేయటం లేదా ఎక్కువ దూరం నడిచి అలసిపోవటం.

* కుటుంబ సమస్యలతో అతిగా దుఃఖపడటం, ఏడవటం, దిగులుతో కాలం గడపటం



* ఆర్థిక సమస్యల వల్ల కుటుంబ కలహాల వల్ల పోషకాహారం భుజించకుండ సన్నగా బలహీనంగా మారటం.

* ఎక్కువ కాలం పాటు పగటి పూట నిద్రించటం, రాత్రివేళ మేల్కోవటం.

* మూత్ర విసర్జన తరువాత, సంభోగం తరువాత, మూత్రద్వారాన్ని, యోనిద్వారాన్ని శుభ్రం చేసుకోకపోవటం.



మొదలైన కారణాలవల్ల శరీరంలో ఎల్లప్పుడూ సమంగా వుండవలసిన వాతము, పిత్తము, కఫము అనే మూలధాతువులు అసమానమై దోషాలుగా మారి ప్రదర (బట్టంటు) రోగం కలిగిస్తయ్. దీనివల్ల స్త్రీలకు తెలుపుగాగానీ, ఎరుపుగాగానీ, పసుపుపచ్చగాగానీ, నలుపుగా గానీ, కలగలిపిన రంగులతో గానీ వేడిగా గానీ, చల్లగా గానీ, దుర్వాసనతో కూడిన స్రావాలు స్రవిస్తూ, శరీరమంతా ముఖ్యంగా నడుములలో పిక్కల్లో గర్భాశయంలో విపరీతమైన శూల జనిస్తుంది.

[redacted]



బహిష్టుకు ముందు తరువాత యోని నుండి కొద్దిపాటి స్రావాలు వెలువడటం సహజమేగానీ, నిరంతరంగా మాసాల తరబడి పైన తెలిపిన విధంగా ఆర్తవ స్రావాలు విడుదల అవుతూవుండటం సహజంకాదు. కాని దానిని వ్యాధి అని గుర్తించకుండ ఈనాడు చాలావుంది మహిళలు 'ఈరోజుల్లో అందరికి ఇది సహజమే' అని తేలిగ్గా కొట్టిపారేస్తున్నారు. సంభోగ సమయంలో అధిక ప్రదరస్రావాల వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య అపశృతులు చోటుచేసుకుంటయ్. రతి జరిపిన ప్రతిసారి డిశ్చార్జ్ అవుతూ అది దుర్వాసనతో కూడివుంటే పురుషులకు ఒక విధమైన ఏవగింపు, రతిపట్ల విముఖత కలుగుతయ్. అది భార్యాభర్తల మధ్య వుండవలసిన అన్యోన్యతను దెబ్బతీస్తుంది. డిశ్చార్జ్ అధికంగా వున్న స్త్రీలలో పురుషాంగప్రవేశం తరువాత రతి జరిపేటప్పుడు యోని వదులుగా వుండటం, బిగువులోపించటం కూడా స్త్రీ పురుషుల కామానందానికి అవరోధం అవుతుంది.



ఎవరు ఒప్పుకున్నా ఒప్పుకోకపోయినా, భార్యాభర్తల మధ్య కలిగే సంభోగ సంతృప్తే వారి సంసార జీవన మాధుర్యానికి ప్రథమ సోపానం అని చెప్పక తప్పదు. కాబట్టి స్త్రీలు ఈ వాస్తవాన్ని గమనించి పైన తెలిపిన నియమరాహిత్యాన్ని సరిచేసుకొని, క్రింద తెలుపబోయే సులభప్రక్రియల ద్వారా, యోని స్వచ్ఛతను, సౌందర్యాన్ని సాధించుకొని అన్యోన్యదాంపత్యంతో చక్కటి సంతానాన్ని కని భావి భారతశ్రేయస్సుకు బంగారు బాటలు వేస్తారని ఆకాంక్షిస్తున్నాము.

[redacted]

నెలకు ఒకసారి జిగురు, మంట, నొప్పి లేకుండ, మరీ ఎక్కువ లేకుండ మరీ తక్కువ కాకుండ సమానస్థాయిలో స్వచ్ఛమైన ఆర్తవము విడుదల కావాలి. స్వచ్ఛమైన అంటే పైన తెలిపిన వాత, పిత్త, కఫ, సన్నిపాత దోషాలతో కాకుండ పరిశుభ్రమైన ఆర్తవం విడుదల కావాలి అదికూడా మూడు రాత్రులు హెచ్చుగా రెండు రాత్రులు మధ్యమంగా స్రవించాలి. కొంతమంది స్త్రీలకు వరుసగా పదహారు రోజుల వరకు కొద్దికొద్దిగా ఆర్తవం స్రవిస్తుంది. ఇలా విడుదలైన ఆర్తవము సహజమైనది, పరిశుద్ధమైనదని స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి★

బట్టంటు రోగాలు - బహుసులభమైన యోగాలు

రక్త ప్రదరానికి - అతిమధురంతో అతిసులువైన యోగం

అతి మధురం చూర్ణం 10గ్రా. పంచదార 10గ్రా, ఈ రెండు కలిసి బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో నూరి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఎర్రబట్ట వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

తీవ్ర ప్రదరరోగానికి - అశోకతో అనువైన యోగం

అశోక చెట్టు బెరడు 160గ్రా. తీసుకొని, **320**గ్రా. నీరు తీసుకొని ఆ నీటిలో బెరడు ముక్కలను వేసి 80గ్రా. కషాయము మిగులునట్లు మరగించాలి. తరువాత ఆ కషాయాన్ని వడపోసి అందులో 80గ్రా. పాలు కలిపి మళ్లీ పొయ్యి మీద పెట్టి పాలు మాత్రమే మిగిలేవరకు కాచి, ఆ పాలను శరీరశక్తిని బట్టి అరుగుదలను బట్టి రోజుకు మూడు నాలుగుసార్లు కొద్ది కొద్దిగా తాగుతూవుంటే తీవ్రంగా వున్న ప్రదరవ్యాధి వెంటనే శాంతిస్తుంది.

మేడి పండ్లతో మేలైన యోగం

మేడిపండ్లు (అత్తిపండ్లు) దంచి రసంతీసి ఆ రసంలో తేనె కలిపి పదిగ్రాముల మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే బట్టంటు వ్యాధులు హరించిపోతయ్.



చల్లని నీటితో చెలువైన యో[illegible]

స్త్రీలకు ఎర్రబట్ట వ్యాధి కలిగినప్పుడు చల్లటినీళ్ళు పోసివున్న కుండను నెత్తిన పెట్టుకుంటే వెంటనే శాంతిస్తుంది.

తిప్పతీగతో - [illegible]

తిప్పతీగవేరును ఆవుపాలతో మెత్తగానూరి రెండు పూటలాసేవిస్తూ వుంటే, ఎర్రబట్టంటు వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

అరటిపండుతో - అనువైన యోగం

అరటిపండును తొక్కతీసివేసి లోపలిపండును నెయ్యితో అద్దుకొని తింటూ వుంటే క్రమంగా బట్టంటు వ్యాధి హరించిపోతుంది.

రేగుగింజలతో - రంజైన యోగం

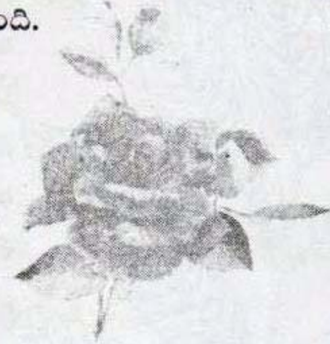
తినే రేగికాయల గింజలను పగుల కొట్టి లోపలి పప్పును దంచి మెత్తటి చూర్ణంగా చేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా



పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే అతి భయంకరమైన బట్టంటు వ్యాధి కూడా తగ్గిపోతుంది.

గంటు భారంగితో గట్టి యోగం

గంటుబారంగి (మూలికలషాపుల్లో దొరుకుతుంది) శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈనాలుగు పదార్థాలు సమంగా కలిపి దోరగా వేయించి చూర్ణంచేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి 5గ్రా. మోతాదుగా సమంగా నువ్వులు కలిపి ఒక పాత్రలో వేసి ఉడకబెట్టి సేవిస్తూవుంటే, బట్టంటు వ్యాధులు హరించటమే కాక, రక్తం గడ్డలు గడ్డలుగా పడే సమస్య కూడా తొలగిపోతుంది.



గులాబీలతో గురియైన యోగం

గులాబీరేకుల చూర్ణం, తిప్పసత్తు చూర్ణం, తామరగింజల చూర్ణం, మంచిగంధం చూర్ణం, వట్టివేళ్ళ చూర్ణం ఈ పదార్థాలను సమభాగాలుగా కలిపివుంచుకొని రోజూ పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే 40 రోజుల్లో స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు సమూలంగా హరించి పోతయ్.



నల్లతుమ్మకాయలతో - నాణ్యమైన యోగం

నల్లతుమ్మచెట్టు కాయలను తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి జల్లెడ బట్టి ఆ చూర్ణాన్ని తగినన్ని మంచినీళ్ళతో కలిపి మర్దించి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయం ఒక మాత్ర సాయంత్రం ఒక మాత్ర మంచినీళ్ళతో వేసుకొని అరగ్లాస్ ఆవుపాలు తాగుతూవుంటే సమస్తప్రదర రోగాలు హరించి యోని ఆరోగ్యవంతం అవుతుంది.



మందారపూలతో - మనసైన యోగం

తెల్లబట్టు వ్యాధితో బాధపడే స్త్రీలు తెల్లమందారపూవులు రోజుకు నాలుగు చొప్పున ఆవుపాలతో మెత్తగా నూరుకొని వారంరోజుల పాటు తాగాలి. అలాగే ఎర్రబట్టువ్యాధితో బాధపడే స్త్రీలు నాలుగు ఎర్రమందార పూవులను ఆవుపాలతో ముద్దగా నూరుకొని, వారం రోజులపాటు తాగాలి. ఇలా వారం రోజులపాటు చేస్తే తెల్ల, ఎర్ర బట్టంటు వ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

శనగపిండితో - శాశ్వతమైన యోగం

దోరగా వేయించిన శనగపిండి 30గ్రా. పంచదార 30గ్రా. జీలకర్ర 6గ్రా. ఈ మూడు కలిపి ఉదయం పూట ఆవునెయ్యితోటి, రాత్రిపూట ఆవువెన్నతోటి తింటూ వుంటే, ఎర్రకుసుమ వ్యాధి హరించిపోతుంది.



సొంపుగింజలతో సొంపైన యోగం

పెద్దసొంపు గింజలచూర్ణము 3గ్రా. మోతాదుగా కొంచెం నెయ్యితో కలిపి రెండుపూటలా తింటూవుంటే వారం పదిరోజుల్లో తెల్లకుసుమ కట్టుకొంటుంది. సమస్య తీవ్రంగా వున్నవారు 40 రోజులపాటు ఈ యోగాన్ని పాటించాలి.



రావిబెరడుతో - రంజైన యోగం

రావిచెట్టు బెరడు, నల్లతుమ్మచెట్టు బెరడు ఈ రెండు సమభాగాలుగా సేకరించి ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో 1 టీస్పూన్ చూర్ణం కలిపి మరగబెట్టి సగం కషాయం మిగిలిన తరువాత దంచి వడపోసి, రెండుపూటలా సగం, సగం కషాయంలో కొంచెం పంచదార కలిపి తాగుతూ వుంటే స్త్రీల సర్వకుసుమ వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మేడిబెరడుతో - మేలైన యోగం

మేడిచెట్టు బెరడును పైన తెలిపినట్లుగా కషాయం కాచి కొంచెం పంచదార కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే ఎర్రబట్ట, తెల్లబట్ట వ్యాధులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్. గర్భాశయం శుద్ధి అవుతుంది. మేడికాయల చూర్ణంకూడా పైలాగే ఉపయోగించుకుంటే అదే ఫలితం వుంటుంది. సకల యోని దోషాలు హరించిపోతయ్.



బెండకాయతో బ్రహ్మాండమైన యోగం

ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట ఒక పచ్చి బెండకాయను తింటూ వుంటే, స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు, ఆ వ్యాధులతో కలిగే కండ్లమంటలు, అరికాళ్ళు, అరిచేతుల మంటలు బాగా తగ్గిపోతయ్.

ఆగిన బహిష్టు మరలా ప్రారంభమగుటకు

బహిష్టు నియమాలు పాటించని స్త్రీలకు విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలు సేవించే స్త్రీలకు, పైన తెలిపిన కుసుమవ్యాధులేకాక, బహిష్టులో కూడా అవకతవకలు జరుగుతయ్. కొంతమందికి రెండుమూడు నెలలకు ఒకసారి బహిష్టురావటం లేదా నెలల తరబడి బహిష్టు కాకపోవటం, లేదా నెలకు



రెండుసార్లు బహిష్టు రావటం వంటి అనేక విధాల బహిష్టు దోషాలు కలుగుతుంటయ్. ఆ దోషాలతో గర్భాశయం అస్తవ్యస్తమై స్త్రీల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. విపరీతంగా ఒళ్ళు పెరిగిపోతుంది. అలాంటి స్త్రీల ఆరోగ్యంకోసం, అందంకోసం ఈ దిగువ కొన్ని సులభ యోగాలు ప్రకటిస్తున్నాము.

మామిడి బెరడుతో - మంచి యోగం

మామిడిచెట్టు బెరడు తెచ్చి ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్ళకు ఒక బెత్తెడుసైజ్‌ముక్క చొప్పున అయిదారు గ్లాసుల మంచినీళ్ళల్లో అయిదారుముక్కలు వేసి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి ఆ కషాయం చల్లారిన తరువాత అందులో 20గ్రా. తేనె కలిపి రోజుకొక మోతాదుగా తాగుతూవుంటే నెలల తరబడి సంవత్సరాల తరబడి ఆగిపోయిన బహిష్టు అతి త్వరలో సక్రమంగా మొదలవుతుంది. పైన తెలిపిన మోతాదు ఎక్కువకాలంపాటు బహిష్టు ఆగినవారు మాత్రమే ఉపయోగించుకోవాలి. మిగిలినవారు పైమోతాదులో సగం మోతాదుగా వాడుకోవచ్చు.

ద్రాక్షపండ్లతో - [illegible]

ఎండు ద్రాక్షపండ్లు (విత్తనాలుతీసి) తిప్పతీగ చూర్ణము సమభాగాలుగా కలిపి దంచి ముద్దగా చేసి, రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూ అనుపానంగా పాలుతాగుతూ వుంటే, క్రమం తప్పిన బహిష్టు సక్రమం అవుతుంది.

అతిమధురంతో - అతిసులువైన యోగం

కొంతమంది కన్యలు వయసుపెరుగుతున్నా రసజ్వలకారు. అలాంటి వారు రోజు రెండుపూటలా పూటకు అతిమధురం చూర్ణం3గ్రా., అరగ్లాస్ ఆవుపాలతో కలిపి తాగుతూ వుంటే త్వరలో రజస్వల అవుతారు.



మందారాలతో - మధుర యోగం

పూటకు 5 ఎర్రమందారపూలు పాలతో నూరి పంచదార కలిపి తాగుతువుంటే కన్యలు రజస్వల అవుతారు. అయితే ఈనాడు రజస్వలా నియమాలు ఎవరూ కూడా పాటించుటలేదు. ప్రథమ రజస్వల అయినప్పుడు స్నానం చేసేవరకు, ఉప్పు, పులుపు, కారము అసలుతగలకూడదు. ఈనియమం పాటించకుండ రజస్వల సమయంలో యధాప్రకారంగా అన్నిరుచులు కలిపిన ఆహారం పెడుతూ వుంటే, ఆ కన్నెపిల్లలకు బహిష్టులో నొప్పి, ఎర్రబట్ట తెల్ల బట్ట మొదలైన

ఆరోగ్యసమస్యలు ఉత్పన్నమవుతయ్. ప్రథమ రజస్వల సమయం లోను, ప్రతి బహిష్టు సమయంలోను పులగం అన్నము (పెసరపప్పు వేసి వండిన అన్నము) బెల్లము, ముద్ద పప్పు, నెయ్యి, పాలు కలిపిన ఆహారమే తినవలెను. ఈ నిబంధన పాటించే కన్యలకు బహిష్టులో ఎటువంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా, గర్భాశయం శుద్ధిగా వుండి, యోనికూడా ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది.



అశ్వగంధాతో - అపురూపయోగం

రోజుఉదయం ముఖం కడుక్కోగానే, ఒకటీస్పూన్ పటికబెల్లంపొడి ఒక టీస్పూన్ అశ్వగంధచూర్ణం ఈ రెండు బాగా కలిపి అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తినాలి. లేదా కొంచెం మంచినీళ్ళలో ఆ రెండుచూర్ణాలు వేసి కలిపి తాగాలి. దీనివల్ల బహిష్టులో అతిగా వెళ్ళే రుతు రక్తం క్రమబద్ధమై తగిన మోతాదులో విడుదల అవుతుంది. గర్భాశయం కూడా ఆరోగ్యవంతమౌతుంది.

ఉసిరిక కాయలతో - ఉసిగలయోగం

ఉసిరిక కాయలబెరడు చూర్ణము 6గ్రా. దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణము 3గ్రా. ఈ రెండు కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా కొంచెం మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే స్త్రీలకు గర్భాశయంలో ఏర్పడే రక్తగుల్మం హరించి పోతుంది.

చేదుపుచ్చతో - చోద్యమైన యోగం

చేదుపుచ్చ వేళ్ళు ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి, నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 3గ్రా. మోతాదుగా ఆచూర్ణంలో 6గ్రా. తేనె, 12 గ్రా. పటికబెల్లం పొడికలిపి సేవిస్తూ వుంటే రక్త గుల్మం హరించిపోతుంది.

నల్ల నువ్వులతో - నవ్యమైన యోగం

నల్లనువ్వులు 50గ్రా. తీసుకొని శుభ్రంచేసి వాటిని మెత్తగాదంచి అరలీటర్ మంచినీళ్ళల్లో వేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు, చిన్నమంట మీద మరగబెట్టి దించి వడపోసి, అందులో 25గ్రా. పాత బెల్లం కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే స్త్రీలకు ఆగిపోయిన బహిష్టు మరలా మొదలై సక్రమంగా జారీ అవుతుంది.





ఉత్తరేణితో - ఉత్తమ యోగం

ఉత్తరేణి ఆకుచూర్ణం ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా, ఒక గ్లాస్ మజ్జిగతో కలిపి రోజూ ఉదయం పూట ఒకసారి తాగుతూ వుంటే, స్త్రీలకు అధికంగా విడుదలయ్యే రతురక్తం హరించి, రుతువు క్రమబద్ధం అవుతుంది.

ఆనపకాయతో - అనువైన యోగం

ఆనపకాయ (సొరకాయ) పై బెరడు, బియ్యము ఈ రెండు సమభాగంగా తీసుకొని కొంచెం మంచినీళ్ళలో మెత్తగానూరి, ఆ మిశ్రమాన్ని యోనిపైన మూత్రద్వారం వద్ద లేపనం చూస్తూ వుంటే అధిక రుతురక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

స్త్రీలకు అతిగా మూత్రంపోయే సోమరోగం ఎందుకొస్తుంది?

సోమరోగం అంటే?

శరీర సర్వాంగాలలో జరిగే జీవన క్రియలకు సహకరించే జల (నీరు) ధాతువు ఈ క్రింది కారణాలవల్ల ఆయా చోట్లనుండి కదలబారి మూత్రద్వారం గుండా ఎడతెరపి లేకుండ విసర్జింపబడుతూ వుండటమే సోమరోగం అంటారు. సోమ అంటే నీరు అని సోమరోగం అంటే నీరు మూత్రరూపంలో అధికంగాపోవటం అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇది అతి స్వచ్ఛంగా, దుర్వాసనలేకుండ, చల్లగా, తెల్లగా, ఎలాంటి బాధ కలిగించకుండా మూత్రద్వారం వెంట వెలువడుతూ వుంటుంది.



సోమరోగానికి కారణాలు

- స్త్రీలు రోజూ రెండుమూడుసార్లు అతిగా మైధున కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం.
- విశ్రాంతి లేకుండ రోజులో ఎక్కువ సమయం నడవటం, శ్రమచేయటం
- అధికంగా విషరసాయనాలతో కూడిన ఇంగ్లీష్ మందులు సేవించటం.
- అతిసార వ్యాధిని పుట్టించే పదార్థాలను అధికంగా సేవించటం
- కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఐస్‌వాటర్, రకరకాల రంగు రంగుల నీళ్ళు అతిగా తాగటం.



సోమరోగ నివారణా యోగాలు - సౌందర్య భోగాలు

ఈ సమస్యను వెంటనే నివారించుకోకపోతే శరీరంలోని నీరంతా విసర్జింపబడి శారీరక ఆరోగ్యానికి, అందానికి మాత్రమే కాక ప్రాణాలకు కూడా ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది. ఈ వ్యాధి తీవ్రమయ్యేకొద్దీ స్త్రీలు మూత్రాన్ని ఆపుకోలేరు. సర్వాంగాలు శోభించి, తల నిలువలేనంత నీరసం ఆవహిస్తుంది. మూర్ఛ, ఆవులింత, శరీరమంతా వేడి కలుగుతయ్. ఏ ఆహార పదార్థాలు తిన్నా స్వస్థత చేకూరదు.



అరటి పండ్లతో - అద్భుత ఆహార యోగం

పండిన అరటిపండ్లు, ఉసిరిక కాయ రసము, లేక చూర్ణము, తేనె, పంచదార ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 5 నుండి 10గ్రా. వరకు అవసరాన్ని బట్టి కలుపుకొని సేవిస్తూ వుంటే వెంటనే జలధాతు విసర్జన ఆగిపోతుంది. శరీరానికి స్వస్థత చేకూరుతుంది.



ఉసిరిక పండుతో - ఉషారైన యోగం

ముప్పైగ్రాముల ఉసిరిక కాయబెరడు రసంతో, మూడుగ్రాముల అడ్డసరము ఆకులు కాల్చిన బూడిద, ఇరవైగ్రాముల తేనె కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే స్త్రీల సోమరోగం హరించిపోతుంది.

యోనిసుగంధానికి - అన్యోన్యదాంపత్య బంధానికి

యోని సౌందర్యానికి వేపతో వలపైన యోగం

వేప ఆకును శుభ్రంగా కడిగి దంచి నీటిలోవేసి కషాయం కాచి వడపోసి ఆకషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు. దానితో యోనిని శుభ్రంగా రెండుమూడుసార్లు కడగాలి. అటు తరువాత వేపచెట్టు బెరడు ముక్కలను నిప్పులమీద వేసి ఆ పొగయోనికి తగిలేలా చేసుకోవాలి. ఈ యోగం వల్ల స్త్రీల యోని సుకుమారంగా, సుగంధంగా, సుందరంగా రూపొందుతుంది. నిప్పు రాజెయ్యటానికి నువ్వులనూనె గానీ, ఆవునెయ్యిగానీవాడటం ఉత్తమం.





యోని దోషాలకు తామర గింజలతో తగంపైన యోగం

తామర గింజలు, కలువ గింజలు, బాలింతబోలు, తుంగముస్తలు వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, ఆ కల్కంలో సమభాగంగా నువ్వులనూనె కలిపి, సన్నమంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి, వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ ఆ తైలాన్ని యోనికి సున్నితంగా మర్ధనా చేస్తూవుంటే, క్రమంగా యోని దుర్గంధం, యోని జారుట, యోని మెత్తబడుట, యోనిలో జిగట, యోని వదులు, యోని ఎగుడుదిగుడు వంటి యోనిదోషాలన్ని హరించి యోని సౌందర్యం స్థిరపడుతుంది.



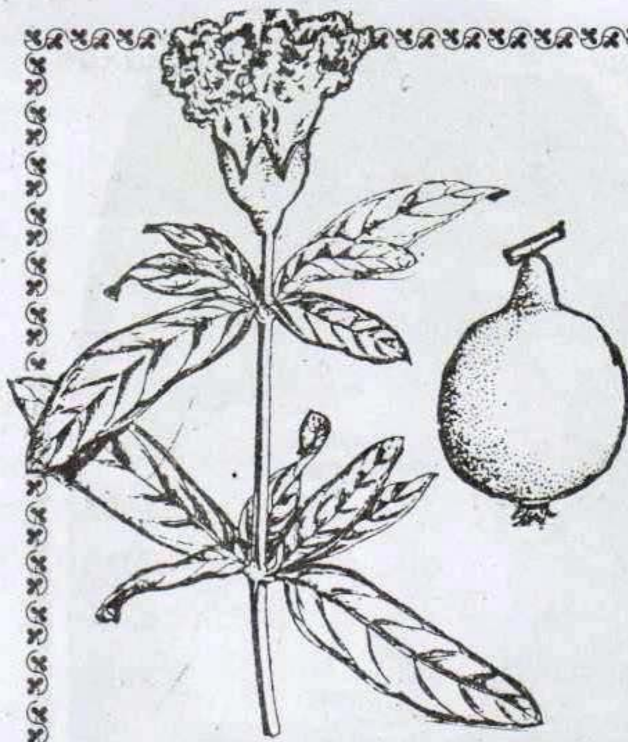
రతి సౌభాగ్యానికి నాగకేసరాలతో నాణ్యమైన యోగం.

నాగకేసరాలు, కుంకుమపూవు, తాళిసపత్రి, గ్రంథితగరం, తక్కోలాలు, శుద్ధిచేసిన శిలాజిత్ వీటన్నిటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ కొంచెం చూర్ణం మంచినీళ్ళతో నూరి యోనికి లేపనం చేస్తూవుంటే రతిసమయంలో స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ అంతులేని ఆనందదాయకం అవుతుంది. ఇది స్త్రీలకు సుభగంకరణం సౌభాగ్యదాయకం.



రతి బంధానికి - వసతో వరసైనయోగం

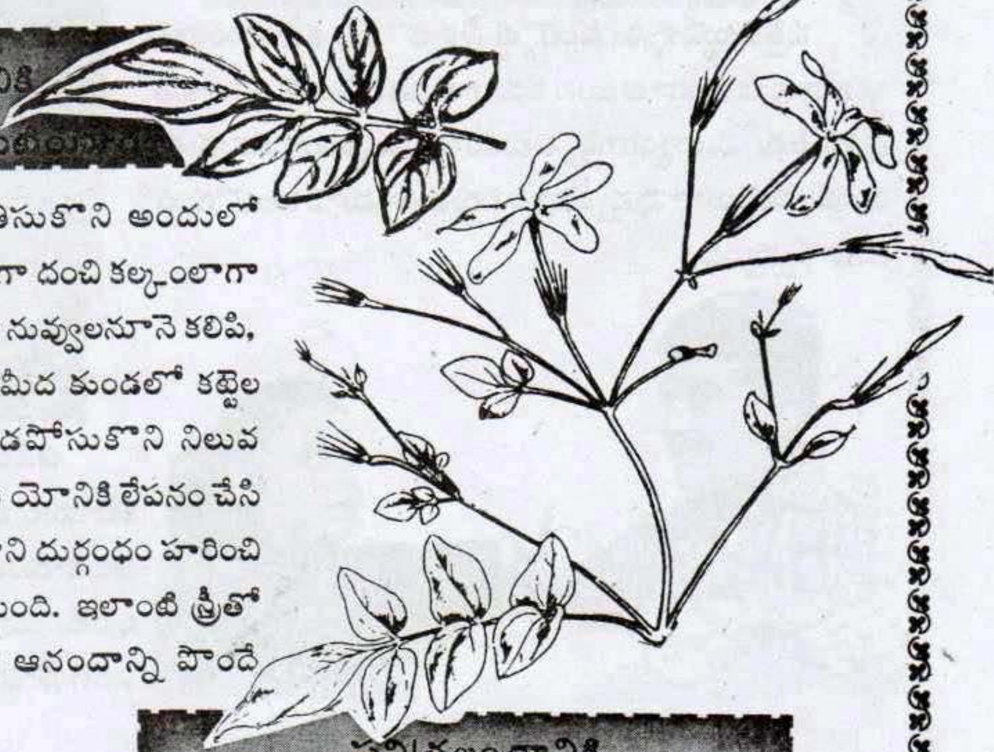
వస, సైంధవలవణం, సౌవర్చలవణం, సౌవీరాంజనం, సౌరాష్ట్రమృత్తిక, పిప్పళ్ళు, వీటిని సమభాగాలుగా గ్రహించి దంచి మెత్తటి చూర్ణం చేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి, ఆ అతిమెత్తని చూర్ణం నిలువ చేసుకోవాలి. రోజు కొద్దిగా ఆ చూర్ణం తీసుకొని కొంచెం తేనె, నెయ్యి కలిపి నూరి తమ మర్మాంగానికి లేపనం చేస్తూవుంటే రతి సమయంలో అంతులేని ఆనందం కలుగుతుంది. విడదీయరాని అనుబంధం ఏర్పడుతుంది.





దానివ్మ్మ చెట్టు ఆకు, పూలు, పండు మీది బెరడు, మానుబెరడు, వేళ్ళు ఈ అయిదుభాగాలను సమభాగాలుగా తీసుకొని దానికి నాలుగురెట్లు మంచినీళ్ళు కలిపి మెత్తటి కల్కంలాగా నూరి అందులో సమభాగంగా నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంట మీద నూనెమాత్రమే మిగిలేలా మరగించి వడపోసి, ఆ నూనెను నిలువచేసుకోవాలి. ఈ నూనెతో రోజు స్త్రీలు తమ మర్మాంగాన్ని సుతిమెత్తగా మర్దనా చేసుకొంటూ వుంటే యోని సౌందర్యం వహించి అందమైన అశ్వత్థ (రావి) పత్రాకారంగా ఆకృతిదాల్చి, సంభోగంలో అంతులేని సుఖాన్ని అందిస్తుంది. ఆ భార్యాభర్తల అనుబంధం, ప్రణయగంధం కలకాలం కమ్మనికలలా నిలచిపోతుంది.

సంభోగ సౌఖ్యానికి
జాజిపూలతో - జాబిల్లి వం[illegible]



జాజిపూలు వంద గ్రాములు తీసుకొని అందులో నాలుగొందల గ్రాముల నీళ్ళుపోసి మెత్తగా దంచి కల్కంలాగా నూరి అందులో నాలుగొందల గ్రాముల నువ్వులనూనె కలిపి, నూనె మాత్రమే మిగిలేలా సన్నమంట మీద కుండలో కట్టెల పొయ్యిపై మరగించి దించి నూనె వడపోసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. ఆ నూనెతో రోజూ స్త్రీలు యోనికి లేపనం చేసి సుతిమెత్తగా మర్దనా చేస్తూవుంటే, యోని దుర్గంధం హరించి సుగంధం వహించి సుభగంకరణమవుతుంది. ఇలాంటి స్త్రీతో సంభోగించిన ఆమె భర్త, అంతులేని ఆనందాన్ని పొందే అదృష్టవంతుడవుతాడు.



పవిత్రబంధానికి
గుగ్గిలం చెట్టుతో - గురియైన యోగం

గుగ్గిలం చెట్టు బెరడు, వేపచెట్టు బెరడు, రసాంజనం, ఈ మూడు సమభాగాలుగా దంచి చూర్ణంచేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ స్త్రీలు స్నానానంతరం ఈ చూర్ణాన్ని నిప్పులమీద వేసి ఆ ధూపాన్ని (పొగను) యోనికి తగిలించాలి. దీనివల్ల యోని సౌందర్యవంతమై సుగంధయుక్తమై, భార్యాభర్తల పవిత్రబంధాన్ని పదికాలాలపాటు పరిరక్షిస్తుంది.

మనోహర మర్మాంగానికి
మాలతీ పూవులతో - మేలైన యోగం

మాలతీ(జాజి) పూవులను మెత్తగా దంచి ఆవనూనెలో వేసి చిన్న మంట మీద నిదానంగా కాచి, వడపోసుకొని, నిలువచేసుకోవాలి. ఆ తైలాన్ని రోజూ స్త్రీలు తమ మర్మాంగానికి లేపనం చేసుకొని సుకుమారంగా మర్దిస్తూవుంటే మర్మాంగం మనోహరమై సంభోగంలో భర్తకు అమిత ఇష్టురాలవుతుంది.



యోని బిగువుకు
పత్తిచెట్టుతో పదిలమైన యోగం

పత్తిచెట్టువేళ్ళను నలగ్గొట్టి నీళ్ళలో వేసి కషాయంకాచి, ఆ కషాయం చల్లగా అయిన తరువాత వడపోసుకొని, దానితో స్త్రీలు తమ మర్మాంగాన్ని పలుమార్లు శుభ్రంగా కడుగుతూ వుంటే, వదులుగా వున్న యోని బిగుతుగా మారి సంభోగంలో సుఖాన్నిస్తుంది.



యోని పటుత్వానికి
ఉసిరికతో ఉషారైన యోగం

ఉసిరికకాయ బెరడును దంచి పైన చెప్పినట్లు కషాయం కాచుకొని, వడపోసి చల్లారిన తరువాత ఆకషాయంతో స్త్రీలు మర్మాంగాన్ని కడుగుతూ వుంటే, యోని దోషాలు హరించి, యోని పటుత్వం పెరిగి సౌభాగ్యవంతమవుతుంది.

పెనువేపతో
ప్రియమైన యోగం

పెనువేపచెట్టు బెరడు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి, ఆ చెక్కుతో సానరాయిమీద మంచినీళ్లతో గంధంతీసి, ఆ గంధాన్ని తమ యోనికి లేపనంచేసి చిన్నగా మర్దనా చేస్తూవుంటే వయసు మళ్ళిన స్త్రీల మర్మాంగమైనా బిగువుగా మారుతుంది.





త్రిఫలాలతో - తీపి తీపి యోగం

త్రిఫల చూర్ణంతో కషాయంకాచి వడపోసి చల్లారిన తరువాత ఆ కషాయంతో స్త్రీలు తమ మర్మాంగాన్ని పలుమార్లు కడుగుతూ వుండాలి. కడిగిన తరువాత మంచి గంధం, సాంబ్రాణి, చెంగల్వకోష్టు మొదలైన సుగంధ ద్రవ్యాల చూర్ణాన్ని నిప్పులమీదవేసి మర్మాంగానికి ధూపంవేస్తూ తీపి పదార్థాలను బాగా తింటూ వుంటే మర్మాంగ దుర్గంధం హరించి, మన్మధ మందిరంలా మనోహరమవుతుంది. భార్యాభర్తలకు సంగమంలో అనురాగం, ఆనందం ఆకర్షణ అధికమవుతయ్.

పెన్నేరుతో - పున్నమియోగం

పెన్నేరు (అశ్వగంధ) దుంపను మంచినీళ్ళతో అరగదీసి, ఆగంధాన్ని స్త్రీలు తమయోనికి లేపనంచేసుకొంటూ వుంటే యోని బిగువు, దారుఢ్యము పెరుగుతయ్.



యోని వదులుకు సరస్వతీ ఆకుతో సరసమైన యోగం

స్త్రీ పురుషుల్లో పుట్టుక తోనే వారి జాతి నిర్ణయమౌతుంది. అందుకే పూర్వం స్త్రీ పురుషుల జాతులను గమనించి వివాహం చేసేవారు. ఈనాడు అలాంటివేమీ పట్టించుకోకుండ చేస్తున్న వివాహాల వల్ల, భార్యాభర్తలమధ్య అగాధాలు ఏర్పడుతున్నయ్. వృషభ(ఆంబోతు) జాతి పురుషునికి, హరిణ(జింక) జాతిస్త్రీకి వివాహం జరిగితే కొత్తలో కొంత సమస్య ఏర్పడుతుంది. వృషభజాతి పురుషుడి మర్మాంగం పెద్దదిగావుండి హరిణజాతిస్త్రీ మర్మాంగం చిన్నదిగా వుండి అంగప్రవేశం జరగక అపశృతులు ఏర్పడతయ్. అలాంటి సమయంలో ఈయోగం ఉపకరిస్తుంది.



సరస్వతీ ఆకుచూర్ణాన్ని నువ్వులనూనెతో నూరి, ఆ మెత్తని మిశ్రమాన్ని స్త్రీ తన మర్మాంగంలో లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే యోని విశాలమౌతుంది★

స్త్రీల జననేంద్రియ సౌందర్య - సౌభాగ్యాలకు ఆచరించవలసిన ఆహార నియమాలు



- పాత బియ్యం మాత్రమే వండుకొని తినాలి. కొత్తబియ్యం అన్నం తినటం ఏ రుతువులోనూ మంచిదికాదు.
- పాత రాగులను జావగాగానీ సంకటిగా గానీ వండుకొని తింటే ఎంతో శ్రేయస్కరం
- కంది పప్పు కట్టు, పెసరపప్పు కట్టు రోజూ వాడుకోవచ్చు. కట్టు అంటే కందిపప్పుతో గానీ, పెసరపప్పుతో గానీ పప్పుచారులాగా వండి పైపైది వేసుకోవటం
- ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, ఎల్లప్పుడు వాడుకోవచ్చు.
- పొట్లకాయ, బీరకాయ, ఆనబకాయ(సొరకాయ) లేత అరటికాయ, బెండకాయ, టొమేటో, క్యారెట్, క్యాబేజ్, ముల్లంగి, పచ్చిబఠాణీ, పొన్నగంటి కూర, మెంతికూర, పెరుగుతోటకూర, అరటిపువ్వు, మజ్జిగచారు, తినవచ్చు.
- జీర్ణశక్తి బాగా వున్నప్పుడు ముడి గోధుమలను ఆడించుకొని రవ్వగాగానీ, పిండిగా గానీ వాడుకోవచ్చు. బజారులో గోధుమపిండి కొనవద్దు.
- ఎండు కిస్‌మిస్‌లు, ఎండుద్రాక్ష, ఎండు ఖర్జూర, ఎండు అంజీర్, ఆల్ బఖరపండ్లు సంవత్సరం పొడవునా వాడుకోవచ్చు.
- పాత చింతపండు మాత్రమే వాడుకొంటు వుండాలి.
- ద్రాక్ష, దానిమ్మ, బత్తాయి, అరటిపండ్లు వాడుకోవచ్చు.
- శనగపిండి, ఉలవచారు, పెరుగు, కోడి, వంకాయ, ములగకాయ, గోరుచిక్కుడు, చేపలు, అధికంగా పిండివంటలు, నూనె వాడకం, ఆవకాయ, గుమ్మడికాయ, బచ్చలికూర ఇవి పనికిరావు. ఈ పదార్థాలను బాగా తగ్గించటం లేక పూర్తిగా మానివేయటం మంచిది.

మానవజాతి మనుగడకు ప్రాణం - స్త్రీలు

→ ఈ నియమాలను పాటించే స్త్రీల సంసార సౌభాగ్యం సంపూర్ణం ఫలప్రదమవుతుంది. ఎలా అంటే స్త్రీని భూదేవితో పోలుస్తారు. ఎందుకంటే సారవంతమైన తన నేల శక్తి ద్వారా శక్తివంతమైన ఆహారాన్ని సృష్టించి సకల ప్రాణికోటికి భూమి జీవనాధారమైనట్లుగానే, స్త్రీ గూడా పరిశుద్ధమైన తన మనసు, మర్మాంగము, గర్భాశయముల ద్వారా శక్తివంతమైన పరాక్రమవంతమైన గుణవంతమైన సంతానాన్ని కని జాతి ప్రగతికి రాచబాటవేస్తుంది.

అంతేగాకుండ పంచ మహాభూతాలలో చివరి మహాభూతమైన భూమి, తనకు ముందు ఆవిర్భవించిన ఆకాశ, వాయు, అగ్ని, జల భూతాల శక్తులను కూడా కలుపుకొని వుండటువల్ల పాంచ భౌతిక శక్తి కలదై జీవకోటి మనుగడకు అవసరమైన సమస్త పదార్థాలను సృజింపకలుగుతుంది.

ఈ పంచ మహాభూతాలకు పంచ తన్మాత్రలైన అంటే వాటి గుణాలైన, ఆకాశానికి శబ్దము, వాయువుకు శబ్దము సర్శ, అగ్నికి శబ్దము, స్పర్శ రూపము, జలానికి శబ్దము, సర్శ, రూపము, రసము, భూమికి శబ్దము స్పర్శ, రూపము, రసము, గంధము (వాసన) ఏర్పడివుంటయ్. అందుకే అయిదు మహాభూతాలలో భూభూతం ఎక్కువ శక్తివంతమైనదని మనం తెలుసుకోవాలి.

అదే విధంగా భూ భూతానికి శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు న్నట్లే ఆ భూమికి ప్రతిబింబంగా పుట్టిన స్త్రీలో కూడా ఈ అయిదు గుణాలు సహజ సిద్ధంగానే పుట్టినయ్. ఎలా అంటే స్త్రీలకు (1) మధురమైన కంఠధ్వని, (2) మధురమైన అనుభూతిని ఇచ్చే స్పర్శ, (3) మనోహరమైన రూపము, (4) రమణీయమైన రస ధాతువు, (5) కమ్మనైన శరీర



సుగంధం. ఈ అయిదు భూమి గుణాలు, స్త్రీలో కూడా వుంటయ్.

ఈ గుణాలు స్త్రీలో వున్నప్పుడే సమర్థవంతమైన సంతానం కలుగుతుంది. లేకపోతే, సారంలేని భూమిలో చచ్చు పుచ్చు మొక్కలు పుట్టినట్లుగా, నిస్సార మైన సంతానం కలిగి ఆ కుటుంబము, దేశము ఎడారిలా అవుతుంది. అంటే భూమి సారవంతంగా వుంటే విత్తనం నిస్సారమైనదైనా ధానికి నిండు ప్రాణం పోసి పదికాలాలు బ్రతికే చెట్టును పచ్చగా ఎలాసృష్టిస్తుందో, అలాగే స్త్రీ కూడా పైన చెప్పిన లక్షణాలు కలిగి వుంటే, భర్త వీర్యం నుండి వెలువడే జీవకణం శక్తిహీనమైనదైనా దానికి ప్రాణం పోసి నిండు నూరేళ్ళు జీవించగల సంతానాన్ని కనగలుగుతుంది. కాబట్టి సృష్టికి మూలం స్త్రీ అని గుర్తించిన మన మహర్షులు స్త్రీ సౌభాగ్యం కోసం, ఆరోగ్యంకోసం అనేక పరిశోధనాత్మక ఆహార విధానాలను, నియమనిబంధనలను కల్పించి వాటిని ఆచారాలుగా సంప్రదాయాలుగా అలవాటు చేశారు. ఈ సత్యాన్ని స్త్రీ జాతి విశ్వసించి పైన తెలిపిన విధానాలతో తమ శరీరాంగాలను భూమాత సదృశంగా తీర్చిదిద్దుకొని, జాతి శ్రేయస్సును పునర్నిర్మించాలని కోరుతున్నాము★

పురుషుల జననేంద్రియ సౌందర్యం

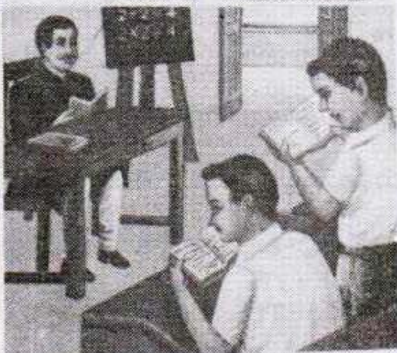


మగవాడు ఆస్తిపోయినా, అంతస్థు పోయిన, పదవిపోయిన, పరువుపోయినా భరించగలడుగానీ, మగతనం క్షీణిస్తేమాత్రం తట్టుకోలేడు. మగవాడి కార్యదీక్ష దృఢమైన సంకల్పం, ఆశయసాధన, ఇవన్నీ అతని పటిష్టమైన మగతనం మీదే ఆధారపడి వున్నయ్. అంతేకాదు ఇంకా విపులార్థంతో చెప్పాలంటే మానవజాతి భవిష్యత్తు మగవాడి మగతనపు మహత్తుమీదే ఆధారపడివుంది. భూమి, బీజము ఈ రెండు సారవంతంగా, శక్తివంతంగా వుంటే ఆసారాన్ని శక్తిని కలుపుకొని పండేపంట ఎంత ఏపుగా, వూపుగా, కాపుకాస్తుందో, అలాగే స్త్రీ, పురుషుడు ఇద్దరి జననాంగాలు సౌభాగ్యవంతంగా, సమర్థవంతంగా వున్నప్పుడే, ఆసౌభాగ్యాన్ని సమర్థతని పుణికి వుచ్చుకున్న సంతానం అందంగా, ఆరోగ్యంగా జన్మించి, ఆ జననీజనకులకు, ఆ జన్మభూమికి పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకురాగలుగుతారు.

ఈ వాస్తవాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొన్న మన భారతీయ మహర్షులు పురుషుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యంకోసం, మొక్కవోని మగతనం కోసం వారి ఆహార విహార వ్యవహారాలలో అనేక నియమ నిబంధనలు ఏర్పాటు చేశారు. ఆ నింబధనలు పాటించి మన పూర్వీకులంతా డెబ్బైసంవత్సరాల వరకు యౌవనంతో సౌందర్యంతో, మహత్తరమైన మగతనంతో నిండు నూరేళ్ళు హాయిగా జీవించారు. ఆలా జీవించటానికి వారు అనుసరించిన నిబంధనలు ఏమిటో తెలుసుకుంటే మనం చేసే పొరపాట్లు మనకు అర్థమౌతయ్★

ఏమిటా నిబంధనలు ? - యౌవన సౌందర్య స్పందనలు ?









ధర్మం, అర్థం, కామం, మోక్షం అనే నాలుగు పురుషార్థాలను సాధించి జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవటమే మనిషి ధర్మం. అంటే ప్రతిమనిషి తన విద్యాభ్యాస సమయంలో ధర్మం గురించి తెలుసుకోవటం ధర్మజీవితాన్ని అలవరచుకోవటం, తరువాత ధర్మయుతమైన ఆ విజ్ఞాన సంపదతో ఉద్యోగమో, వ్యాపారమో నిర్ణయించుకొని ధర్మబద్ధంగా తన తెలివి తేటలతో పుష్కలంగా డబ్బుసంపాదించటం, ఆ ధనంతో సమస్త సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేసుకొని భార్యద్వారా కామసుఖాలను అనుభవించి సంతానాన్ని కని వారిని ప్రయోజకుల్ని చేయటం, వారికి సంసార బాధ్యతలు అప్పగించి, వార్థక్యంలో తన జీవన అనుభవాలను ఇతరులకు పంచుతూ శేషజీవితాన్ని పరోపకారం కోసం వినియోగించి, మోక్షాన్ని సాధించటం.

వీటి గురించి కొంచెం విపులంగా చెప్పుకుంటే, విద్యాభ్యాస సమయంలో చదువుతప్ప వేరే ధ్యాసలేకుండా గురువుమీద అంచంచలమైన గౌరవంతో, ఏకాగ్రతతో, జీవితానికి, సమాజానికి, దేశానికి ఉపయోగపడే విద్యను అభ్యసించటం మొదటి మెట్టు.

డబ్బు సంపాదించేటప్పుడు ఓర్పుసేర్పుగల తెలివితేటలతో, అసూయ, ఆందోళనలేని శక్తి సామర్థ్యాలతో, ఏ దురలవాట్లకు లోనుకాకుండ, ఒక్క నిమిషం కూడా వృధాచేయకుండ తను ఎన్నుకున్న ఖచ్చితమైన మార్గాన్ని తూచాతప్పకుండ అనుసరిస్తూ ధనం సంపాదించి పేరు ప్రతిష్ఠలు సాధించటం రెండో మెట్టు.

తాను ఏరి కోరిచేసుకున్న భార్యతో మాత్రమే నియమాలను అనుసరించి, వేసవికాలంలో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి, వర్షాకాలంలో వారం రోజులకు ఒకసారి, శీతాకాలంలో ప్రతిరోజూ యథేశ్చగా వాత్స్యాయన కామసూత్రాలలో చెప్పిన వివిధ భంగిమలతో కామకేళీ విలాసాలలో మునిగి తేలటం, శాస్త్రం నిర్ణయించిన సుముహూర్తంలోనే గర్భాదానం జరిపి, సుగుణవంతులైన సంతానాన్ని కనటం, వారిని పెద్దచేసి ప్రయోజకుల్ని చేసి కుటుంబ భారాన్నీ వారికి అప్పగించటం మూడో మెట్టు.

తరువాత ధనకాంక్ష, కీర్తికాంక్ష వదలి మిగిలిన జీవితాన్ని దానధర్మాలతో పుణ్యక్షేత్ర యాత్రా దర్శనాలతో, సత్సంగ సంభాషణలతో గడిపి మోక్షానికి చేరటం నాలుగోమెట్టు.

ఇంత నిర్దిష్టమైన నిబంధనల చట్రంలో మానవ జీవన విజయానికి చక్కటి సోపానాలు నిర్మించారు మన ప్రాచీన మహర్షులు. మనదేశంలోకి విదేశీ విష నాగరికత ప్రవేశించక ముందువరకు జనాభాలో అధిక శాతం మంది పైనిబంధనలను ఖచ్చితంగా పాటించి అంతులేని అందాలను, ఆనందాలను అనుభవించి వారి పుట్టుకకు అర్థాన్ని పరమార్థాన్ని సాధించుకున్నారు★

స్వజాతి నిబంధనల వ్యతిరేకం - యౌవన రాహిత్య శోకాతిరేకం



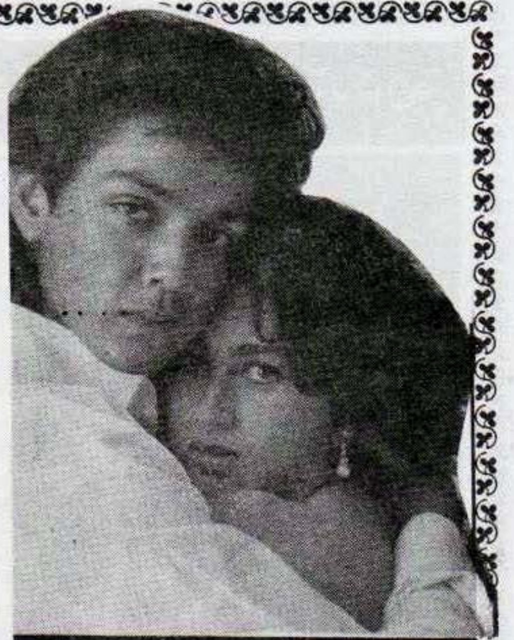




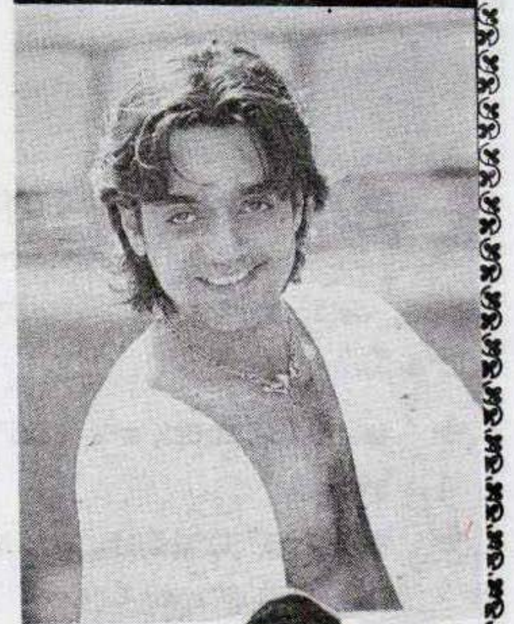
ఈ ఆధునిక యుగంలో మగవాడి జీవితం ఆదిలోనే హంసపాదులాగా బాల్యంనుంచే తప్పటడుగుల్లో కూరుకుపోతుంది. ఒక్కొక్కమెట్టు పైకెక్కుతూ అయజయం లేని మహోన్నత దశకు చేరుకోవాల్సిన మగవాడు ఈనాడు ఒక్కోమెట్టు కిందికి దిగుతూ అధః పాతాళానికి అణగారి పోతున్నాడు.

కొంచెం విపులంగా చెప్పుకుంటే - ఈనాటి బాల్యం ఒక భయంకర శాపం వంటిది. పూర్వం పిల్లలకు ఐదేండ్లు వచ్చేవరకు ఇంట్లో అమ్మానాన్నలు, అమ్మమ్మ నాయనమ్మ తాతయ్యల మధ్య అల్లారుముద్దుగా పెరుగుతూ గోరుముద్దలతోపాటు గతకాలపు చరిత్రంతా కథలుగా, శాస్త్రాలుగా, పాటలుగా, ఆటలుగా నేర్చుకునేఅవకాశం వుండేది. ఈనాడు కాన్వెంట్ చదువుల పుణ్యమాని మూడేండ్ల పసి వయసులోనే భుజాలమీద గాడిదమోతవేసి స్కూళ్ళకు పంపటం, మనజాతికి జీవనానికి మన భాషకు వేషానికి సంబంధంలేని విదేశీ చదువులు నేర్పటం. మొదలైన కారణాలవల్ల స్వజాతి గత చరిత్ర తెలియక దేశాభిమానం నేటి పిల్లల్లో కరువవతూవుంది. దానికితోడు ఇళ్ళల్లో టీ. వీలు ప్రవేశించాక పిల్లల్లో వయసుకు మించిన పరిణతి, చదువులమీద అశ్రద్ధ, అనాసక్తి పెరిగినయ్. హైస్కూలు; కాలేజీ చదువుల్లోనే ప్రేమలంపటాల్లో పడి, భవిష్యత్తును భ్రష్టుపట్టించుకునే భయంకర స్థితి ఈనాడు కన్పిస్తూవుంది. చదువుల వ్యాపార సంతలో, ఏకాగ్రత లోపించిన బుద్ధులతో, ప్రేమవ్యామోహాల ప్రభావంతో, ఉన్నతస్థితి సాధించలేక, సినిమా, టీ.వి.ల మత్తులో స్త్రీ ఆకర్షణకుగురై అనుభవాలకోసం వెంపర్లాడుతూ, హస్తప్రయోగం, వేశ్యాలోలత్వము, సుఖరోగాలు, మానసిక శారీరక బలహీనతలతో నేటి యువతరం యౌవన ప్రారంభ దశలోనే నిర్వీర్యమైపోతుంది.

ఏదోవిధంగా పూర్తిచేసుకున్న చదువులు ఆచదువులకోసం చేసిన అప్పులు - ఆ అప్పులతోపాటు ఉద్యోగం కోసం తిప్పలు, ఆ అప్పులు తిప్పల్లోనే తప్పనిసరిగా జరిగే పెళ్ళి - పెళ్ళాం - పిల్లలు, కుటుంబ భారం, వీటితో యౌవన ప్రాయపు కామావేశాన్ని, సుఖానందాన్నీ అరకొరగానైనా అనుభవించలేక, నిత్యం ఆందోళనలతో, ఆవేదనలతో, క్షీణించిన మగతనంతో మానసికవేదన, ఆ వేదనలోంచి పుట్టుకొచ్చిన రోగాలు, ఆరోగాలకు వాడే విదేశీ విషపు మందులతో పూర్తిగా దిగజారే యౌవనం, క్షణం తీరికలేక, నిమిషం సుఖంలేక ఎందుకు బ్రతుకుతున్నామో అర్థంకాక, అయోమయంలో, ఆశానిరాశాల తూగుటుయ్యాలలో ముందు వెనుకలకు వూగిసలాడుతున్న మగవారు ఈనాడు కోకొల్లలుగా వున్నారు.



సమర్థవంతమైన శృంగార గంగా ప్రవాహాలతో, రసవత్తరమైన రతిక్రీడా తరంగ తారంగాల, అంతరంగాలతో వీరంగ విహారం చేయవలసిన మగవాడు ఈనాడు అంగస్తంభనలు లేక, అంగ పటుత్వం లేక, శీఘ్రస్కలనంతో, జీవధాతువులోపించిన వీర్యహీనతతో నూనూగు మీసాల వయసులోనే వృధాచేసుకున్న యౌవన సామార్థ్యాన్ని తిరిగి అందుకోలేక నిస్సారమైన జీవితాన్ని గడిపే వారి సంఖ్య రోజురోజుకు గణనీయంగా పెరుగుతూవుంది.



వయసుమళ్ళిన తరువాత, బరువు బాధ్యతలు తీరినతరువాత కూడా ఇంకా ధనం మీద వ్యామోహం చంపుకోలేక, డబ్బుకోసం హోదాకోసం వెంపర్లాడుతూ తాను సంపాదించే డబ్బు, హోదా పలుకుబడి ఇవేమి మరణానంతరం తనవెంట రావనే సత్యాన్ని మరచి, పరోపకారము, సత్యభాషణము, ధర్మజీవనము ఇవే తనకు ఉత్తమగతిని అందించే మోక్షమార్గాలని తెలియక, వ్యామోహాల వూబిలో పడి కొట్టుకుంటున్న వృద్ధులు కూడా ఆధునిక యుగంలో లెక్కకు మిక్కిలిగా వున్నారు.



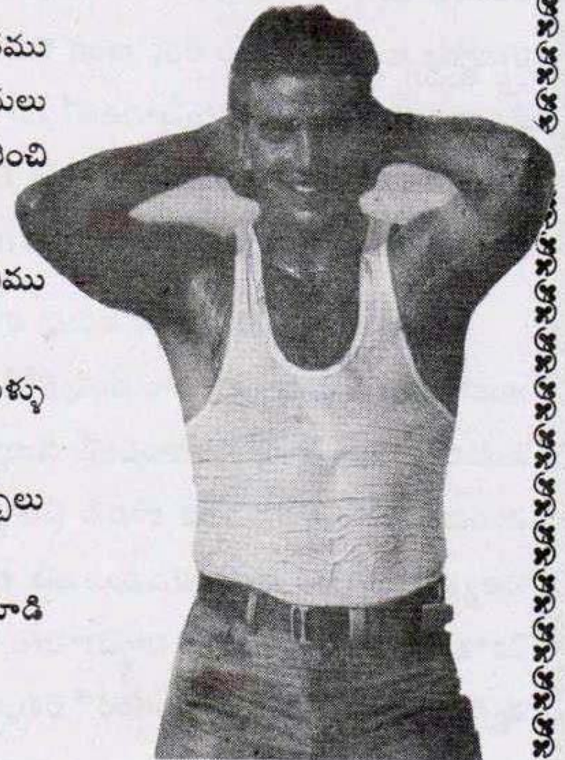
దేశీయమైన సంస్కృతిని సంప్రదాయాలను కాలదన్ని, విదేశీ విషనాగరికతకు దాసోహం కావటమే, తమ పతనానికి కారణమన్న కఠోర సత్యాన్ని మగవాడు గ్రహించగలిగితే తాను పోగొట్టుకున్నదాన్ని కొంతమేరకైనా తిరిగి సాధించుకోగలడు. రాబోయే భారతీయ యువతరాలకు ఆదర్శప్రాయంగా నిలచిపోగలడు★

పురుష జననేంద్రియరోగాలు - స్వయంకృత దుర్వినియోగాలు



- పురుషాంగాన్ని చేతితో పలుమార్లు మర్దించుకొంటూ వీర్యస్ఖలనం చేసుకోవటం.
- పురుషాంగానికి గోళ్ళవల్ల, దంతాలవల్ల గాయాలు కావటం.
- సంభోగానంతరం పురుషాంగాన్ని పరిశుభ్రంగా కడుక్కోక పోవటం
- లేదా కలుషిత జలంతో పురుషాంగాన్ని కడగటం
- సుఖరోగాలు గల స్త్రీలతో సంగమించటం.
- ఎప్పుడూ రతిక్రీడ గురించే ఆలోచిస్తూ పలుమార్లు అంగాన్ని ఉద్రేకపరచటం.
- రతిక్రీడలు, శృంగార సంభాషణలు గల సినిమా, టి.వి. దృశ్యాలు నీలిచిత్రాలు చూస్తూ కామప్రకోపానికి గురికావటం.

మొదలైన కారణాలవల్ల, వాతము, పిత్తము, కఫము, రక్తము, సన్నిపాతము మొదలైన దోషాలు ప్రకోపించి పురుషాంగానికి పలువిధాలైన సుఖవ్యాధులు కలిగి, ఈక్రింది లక్షణాలతో అంగసౌందర్యము, సామర్థ్యము హరించి పోతయ్.



- అంగం మీద దురద, వాపు కలిగి పెద్దవిగా తెల్లనైన బొబ్బలు లేచి చీము కారటం.
- సుదూలతో పొడిచినట్లు బాధకలిగి, మర్మాంగం చర్మంపై పగుళ్ళు వచ్చి నల్లని బొబ్బలు లేవటం.
- మర్మాంగ ముందు భాగం మీద ఎర్రని మాంసము వంటి బొబ్బలు వచ్చి వేధించటం.
- మర్మాంగ భాగమంతా మాంసపు కండలవలెచీలి, క్రిములతో కూడి కొరుక్కుపోవటం.
- అంగం మీద కోడిజుట్టులాగా అధిమాంసం పెరగటం
- అంగ వ్యాధుల నుండి చీము, నెత్తురు స్రవించటం.

ఈపైలక్షణాలతో అనేక వ్యాధులు పురుష మర్మాంగంపై ఏర్పడి సక్రమమైన చికిత్స పొందని యెడల ప్రాణంతక వ్యాధులుగా పరిణమిస్తయ్. అయా వ్యాధుల ప్రారంభదశలో మాత్రమే అనుసరించ తగిన కొన్ని సులభ యోగాలను తెలుసుకుందాం.





పంచవల్కలాలతో - పంచదార వంటి యోగం.

మర్రి, రావి, జువ్వి, మేడి, మామిడి, మొదలైన చెట్ల బెరళ్ళతో కాచిన కషాయంతో లింగవ్రణాలను పలుమార్లు కడుగుతూ వుంటే వ్రణాలు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

త్రిఫలలాతో - సఫలమైన యోగం

కరక్కాయబెరడు, ఉసిరిక బెరడు, తానికాయబెరడు, ఈమూడు బెరళ్ళను సమభాగంగా తీసుకొని బాండీలోవేసి వాటిని నల్లగామాడ్చి తీసి మెత్తగా నూరి అమసిలో కొంచెం తేనె కలిపి నూరి పురుషాంగం మీద లేపనం చేస్తూ వుంటే, అక్కడ లేచిన వ్రణాలు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

[redacted]

నల్ల తుమ్మ ఆకులుగానీ, దానిమ్మచెట్టు బెరడుగానీ మెత్తగా చూర్ణం చేసి లింగవ్రణాలమీద చల్లుతూ వుంటే వ్రణాలు శీఘ్రంగా హరించిపోతయ్.

[redacted]

మామిడిచెట్టు బెరడుతెచ్చి దంచి రసంతీసి వడపోసి అరసం 30గ్రా. మోతాదుగా గ్రహించి, అందులో 40గ్రా. మేకపాలు పోసి కలిపి రోజూ ఉదయంపూట వరుసగా ఏడురోజులుపాటు తాగుతూ వుంటే లింగవ్రణాలు హరించిపోతయ్. అయితే ఈ యోగం అనుసరించేటప్పుడు, పాత గోధుమలతో వండిన వంటకాలను పాలతో కలిపి భుజిస్తూ ఆ ఏడురోజులు మరే ఇతర పదార్థాలు తినకుండా వుండాలి.



మద్దిబెరడుతో ముదమైన యోగం

మద్దిచెట్టు బెరడు, మర్రిచెట్టు చిగుళ్ళు, నేరేడు బెరడు, కరక్కాయబెరడు, లొద్దుగపట్ట, పసుపు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా గ్రహించి చూర్ణంచేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా కొంత చూర్ణాన్ని తగినన్ని నీళ్ళతో కలిపి గంధంలాగా నూరి ఆగంధాన్ని లింగవ్రణాల మీద పట్టిస్తూవుంటే అన్నిరకాల లింగవ్రణాలు సమూలంగా నిర్మూలనమౌతయ్.



భృంగరాజ, త్రిఫలాలతో - బంగారు యోగం





భృంగరాజ అంటే గుంటగలిజేరు (గుంటగలగర) అని అర్థం. ఇది ఆంధ్ర దేశమంతా దొరుకుతుంది. ఈ గుంటగలిజేరు మొక్కను వేళ్ళతోసహాతీసి, నీళ్ళు కలపకుండ దంచి రసంతీసి వడపోసుకొని ఆరసంతోగానీ, త్రిఫలాల కషాయంతోగానీ లింగవ్రణాలను రోజూ మూడుసార్లు కడుగుతూవుంటే అతిత్వరగా వ్రణాలు తగ్గిపోయి లింగ సౌందర్యం సంతరించుకొంటుంది.

జిల్లేడు ఇగుళ్ళతో - జిగేల్‌మనే యోగం

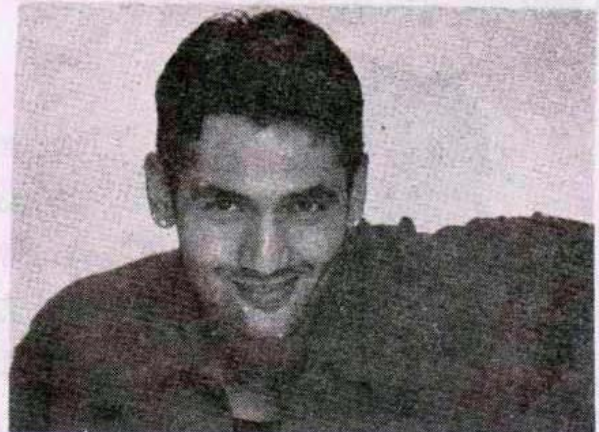
జిల్లేడు ఇగుళ్ళుగానీ, రేలచెట్టు ఇగుళ్ళుగానీ, మందార ఇగుళ్ళుగానీ, జాజి ఇగుళ్ళు గానీ వీటిలో ఏదో ఒకచెట్టు ఇగుళ్ళు దంచి కషాయం కాచి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు లింగవ్రణాలను సున్నితంగా ప్రక్షాళనం చేస్తూవుంటే వ్రణాలు త్వరగా తగ్గి లింగం ఎప్పటిలా దృఢవంతమవుతుంది.

అందరికీ తెలిసిన చెట్లతో - అద్భుత యోగం

గానుగబెరడు, మర్రి బెరడు, మద్ది బెరడు, వేప బెరడు, రావి బెరడు, జువ్వి బెరడు, మేడి బెరడు, గంగరావి బెరడు, నేరేడు బెరడు, వీటన్నింటినీ సమభాగాలుగా తెచ్చి రోట్లోపోసి మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను పలుచటి గుడ్డలో వేసి పిండి రసం తీయాలి. ఆరసానికి సమానభాగంగా ఆవునెయ్యికలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటతో రసమంతా ఇగిరిపోయి, నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకొని ఆనెయ్యిని నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ నెయ్యితో రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా లింగ



వ్రణాలమీద లేపనం చేస్తూవుంటే, లింగముపైవాపు, పోటు, మంట, బొబ్బలు మొదలైనవన్నీ హరించిపోయి లింగం ఎప్పటిలా దారుఢ్యంగా దోషరహితంగా మారుతుంది.



కాకరాకుతో - కమ్మనియోగం

పదిగ్రాముల కాకరాకును ఇరవైగ్రాముల పాలలో కలిపి మెత్తగానూరి రోజూ ఒక్కసారి తాగుతూవుంటే గనేరియా రోగం గమ్మత్తుగా కుదురుతుంది.

కలబందతో - కళకళలాడే యోగం.

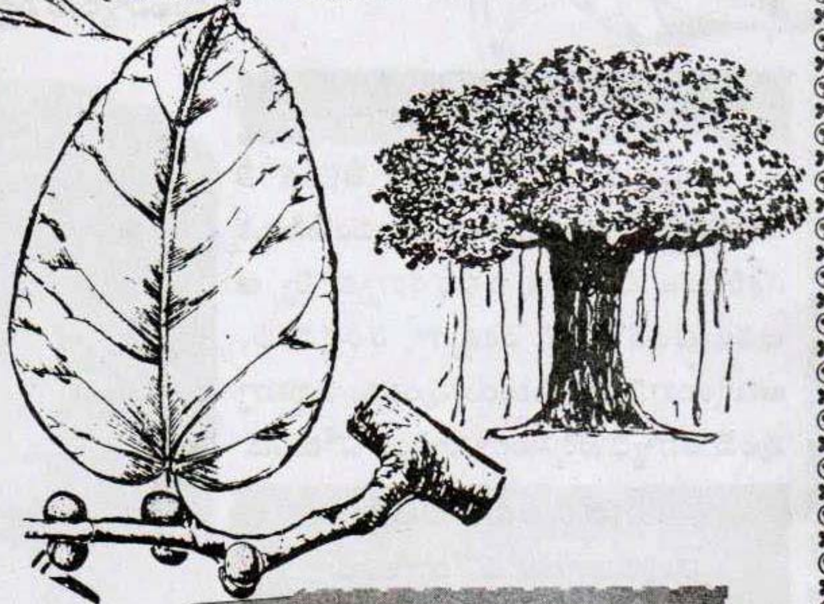
కలబంద గుజ్జు, పాలు మంచినీళ్ళు, ఒక్కొకటి పదిగ్రాముల చొప్పున తీసుకొని మెత్తగానూరి సేవిస్తూవుంటే గనేరియా రోగాలు హరించిపోతయ్.

మర్రి వూడలతో - మరపురాని యోగం

మర్రి వూడలను దంచి రసంతీసి పూటకు 30గ్రా. నుండి 40గ్రా. మోతాదులో రెండుపూట్ల సేవిస్తూవుంటే వారం, పదిరోజులలో, అమితంగా బాధపెట్టే సెగరోగాలు శమించిపోతయ్. దీనివల్ల కొందరికి మలబద్దకం ఏర్పడే అవకాశముంటుంది కాబట్టి, ఇది వాడేవారు రోజూ రాత్రిపూట పావుగ్లాస్ గోరువెచ్చని నీళ్ళల్లో ఒకచెంచా త్రిఫలచూర్ణం కలుపుకుని తాగాలి.

దూసరి ఆకుతో - దోషంపోయే యోగం

దూసరి ఆకు 20గ్రా. తీసుకొని ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట మంచినీళ్ళతో మెత్తగానూరుకొని వడపోసి అందులో తగినంత పటికబెల్లం (మిశ్రి) కలిపి తాగుతూవుంటే వారం లేక పదిరోజులలో గనేరియా వ్యాధి హరించిపోతుంది. ఎంతకాలంనుంచి వున్న మొండి సుఖరోగాలు కూడా హరించిపోతయ్. దూసరి చెట్టు అంటే తట్టులు, సిబ్బేలు అల్లేతీగలచెట్టు అని అర్థం.





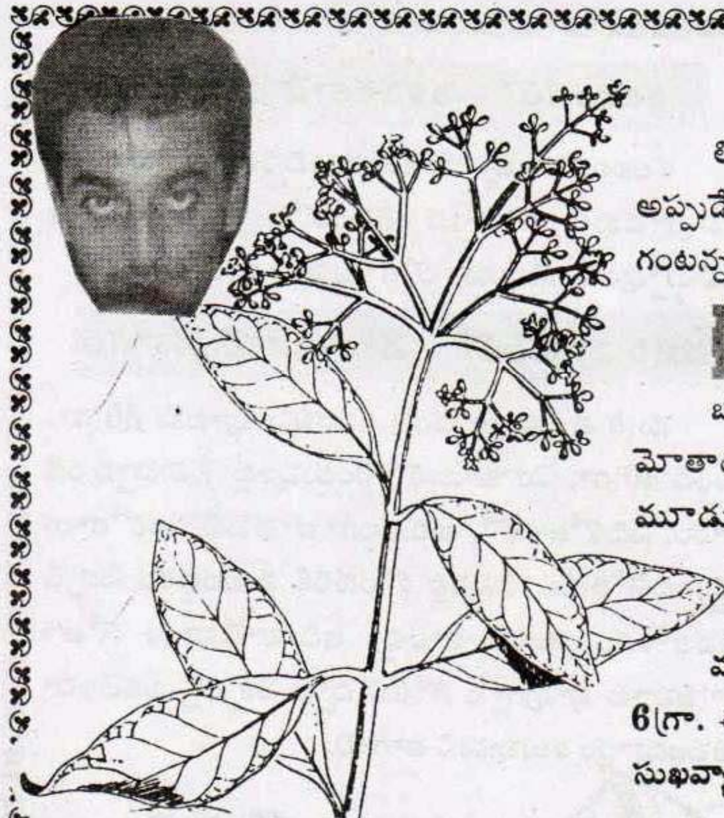






జాజికాయతో - జాబిలివంటి యోగం

జాజికాయం, జాపత్రి, తాళిసపత్రి, పచ్చకర్పూరం, ఏలకులు , మిరియాలు, గొబ్బిగింజలు వీటన్నింటినీ సమబాగాలుగా తీసుకొని దంచి చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి, నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజు పూటకు 6గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే అన్నిరకాల నవాయి రోగాలు సమసిపోతయ్.



ఆవుపాలతో అమృతయోగం.

లింగ వ్యాధులవల్ల పోట్లు, మంటలు, పుట్టి బాధపడేవారు, అప్పుడే తీసిన పచ్చి ఆవుపాలలో లింగాన్ని ముంచి, గంట, గంటన్నర సేపు వుంచితే ఆబాధలన్ని వెంటనే సర్దుకుంటయ్.

బావంచాలతో - బహుతేలిక యోగం

బావంచాలను చూర్ణం చేసుకొని పూటకు 3గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూటలా తేనె కలుపుకొని సేవిస్తూవుంటే రెండు మూడు వారాలలో సెగరోగాలు చెప్పకుండాపోతయ్.

మంచిగంధంతో - మంచి యోగం

మంచిగంధం చూర్ణం 6గ్రా. పోకచెక్కలు దంచిన చూర్ణం 6గ్రా. ఈ రెండూ కలిపి మంచినీళ్ళతో నూరి తాగుతూ వుంటే, సుఖవ్యాధుల వల్ల వచ్చిన లింగవాపు తగ్గిపోతుంది.

ఆముదముతో - ఆమోదయోగం

చిన్న కుండ పెంకును తీసుకొని దానిమీద మూడుచుక్కలు ఆముదంవేసి ఒక గురిగింజ ఎత్తుగల రసకర్పూరాన్ని ఆ ఆముదంలోవేసి మెత్తగా రంగరించి, ఆమిశ్రమాన్ని కొరుకుడు పుండ్లకు పట్టిస్తూ వుంటే ఆవ్యాధి నిశ్శేషంగా హరించి పోతుంది.

ఎర్రచందనంతో కుర్రకారు రోగాలకు కుదురైన యోగం

ఎర్రచందనం చూర్ణం, శ్రీ చందనం (మంచిగంధం) చూర్ణం సమంగా మెత్తగా మర్దించి ఆ మిశ్రమాన్ని కుంకుడు గింజంత మాత్రలుగా చేసి నిలువ వుంచుకొని పూటకొక మాత్ర రెండు పూటలా మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే ఎంత క్రూరమైన, ఎంత బాధాకరమైన మొండి సుఖరోగం కూడా హరించిపోతుంది.



నపుంసక భయంతో నలుగుతున్న మగవాడు

ఈ ఆధునిక యుగంలో మగవాళ్ళలో ఎక్కువగా ఆత్మన్యూనతా భావం పెరిగిపోయింది. ముఖ్యంగా చదువుకునే యౌవనప్రాయపు విద్యార్థులు, పెళ్ళికాని యువకుల్లో, కొత్తగా పెళ్ళయిన యువకుల్లోను ఈ భావం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అసలు చదువు పూర్తయి వివాహం చేసుకునే వరకు సెక్స్ గురించి ఆలోచించకుండ వుండే యువకులకు ఎలాంటి సమస్య ఉత్పన్నం కాదు. కానీ ఈనాడు, సినివాలు, టీ.వి.లలో తావుర తంపరులుగా వచ్చే ప్రేమకథల ప్రభావంతో చిన్నారి వయుసులోనే ప్రేమ అనే విషబీజాలు నాటుకొని, యువకులను చదువులమీద నుంచి పెడదారులు



పట్టిస్తున్నయ్. అర్హతలేని వయసులో, అవసరం లేని ఈడులో, అనువుకాని ప్రాయంలో, అనవసరమైన అసంబద్ధమైన ప్రమాదకరమైన సెక్స్ భావనలు చోటుచేసుకుంటున్నయ్. అది తప్పో ఒప్పో భవిష్యత్తుకు ఎంతనష్టమో తెలుసుకునేలోపే ప్రేమ అనే వెర్రి వ్యామోహపు పంజరాల్లోనో, వేశ్యాలం పటాల్లోనో, భగ్నప్రేమల్లోనో, హస్తప్రయోగపు అలవాట్లలోనో ఇరుక్కొని ఆత్మన్యూనతా భావానికి గురవుతున్నారు. మరికొందరు యువతీయువకులు ఎయిడ్స్ వ్యాధికి సుఖవ్యాధులకు గురై ఆత్మహత్యలపాలవుతున్నారు.



రతి అనుభవాన్ని రుచిచూడాలని పరితపించే కొందరు యువకులు, వేశ్యలతోనో, ఇరుగుపొరుగు అమ్మాయిలతోనో అక్రమ సంబంధానికి ప్రయత్నించి ఎవరైనా చూస్తారేమో, ఎవరికైనా తెలుస్తుందేమో, ఇంట్లో తెలిస్తే దండిస్తారేమో అనే అపరాధ భావన మనస్సునిండా వుంచుకొని మైధునానికి ప్రయత్నించి, ఆభయాలతో సరిగ్గా అంగం స్తంభించక బలవంతంగానైనా ఏదో చేయాలనే ఆవేశంలో శీఘ్రస్కలనమై, ఆ తరువాత అది తమ మర్మాంగ లోపమని, తనకు అంగం స్తంభించడం లేదని త్వరగా వీర్యం స్కలనమై పోతుందని, మనసులో మదనపడుతూ తాము



వైవాహిక జీవనానికి పనికిరావుని ఆందోళన చెందుతున్నారు.

మరికొందరు యువకులు, బాత్‌రూము ల్లోనో, బహిరంగ మలవిసర్జన సమయంలోనో మూత్ర బిగింపుతో అంగస్తంభించి నిక్కపొడుచుకొనివున్న ఇతర యువకుల మర్మాంగాన్ని చూసి, ఏ రతి భావనలు లేక సహజంగా చిన్నదిగావున్న తన మర్మాంగాన్ని చూసుకొని, ఇతర యువకుల మర్మాంగంకన్నా తన మర్మాంగం చిన్నదిగా సన్నదిగా వున్నదని, ఇకతాను భవిష్యత్తులో సంసారిక జీవనానికి పనికి రానని అపోహపడుతూ ఆత్మన్యూనతా భావానికి గురవుతున్నారు.





. . . . ఇంకొంతమంది యువకులు హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడుతూ, ఆ అలవాటును మానుకోలేక, వీర్యస్కలనంవల్ల బలహీనులమై పోయామనే అనుమానంతో మానసిక రోగులై చదువుమీద శ్రద్ధ చూపలేక ఆత్మన్యూనతా భావాలతో అల్లాడుతున్నారు. వివాహమైన తరువాత కూడా కొందరు మగవారు, అనవసరమైన మానసికవ్యాధితో కుమిలిపోతున్నారు. అదేమంటే, ఉద్యోగంలోనో, వ్యాపారంలోనో ఆందోళనకు గురై ఇంటికి వచ్చి మనసు తేలికపడకముందే భార్యతో సంభోగానికి ప్రయత్నించటం, మనసు పూర్తిగా రతికి సిద్ధం కాకపోవటం వల్ల అంగప్రవేశం జరిగిన వెంటనే అంగం మెత్తబడి బయటకు రావటం జరుగుతుంది. అది తన మానసిక ఆందోళనవల్ల జరిగిందని గమనించకుండ, భార్యదగ్గర అవమానంగా, సిగ్గుగా అదే విషయాన్ని మాటిమాటికి ఆలోచిస్తూ చిన్నసమస్యను పెద్దది చేసుకొని, తమకు చిన్నవయసులోనే నపుంసకత్వం వచ్చిందనే ఆత్మన్యూనతా భావంతో కొట్టుకులాడుతున్నారు. భార్య సరిగ్గా సహకరించనప్పుడు, రతికి ఉపక్రమించటంవల్ల, భర్త ఆందోళనను గమనించకుండా భార్య అతన్ని అసమర్థుడుగా మాట్లాడటంవల్ల, సరస సల్లాపాలు, ముద్దులు,





కౌగిలింతలు ఏమి లేకుండా హడావుడిగా సంభోగ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించటంవల్ల కూడా పైన చెప్పినట్లుగా జరుగుతుంటుంది.

ఇక నలభైయాభై సంవత్సరాల వయసులోని మగవారిది మరో విచిత్రమైన సమస్య. ముప్పై ఏండ్ల వయస్సునుంచే స్వీట్లు తింటే వళ్ళొస్తుందని, నూనెవాడితే కొవ్వు పెరుగుతుందని, నెయ్యితింటే కొలెస్టరాల్ వస్తుందని, పిండి వంటలు తింటే పొట్ట పెరుగుతుందనే అనవసర అనుమానాలతో అవన్నీ తినటం మాని నూనె లేదా నెయ్యిలేని, తీపి మచ్చుకైనా కానరాని, చచ్చు ఆహారానికి అలవాటుపడి ఇంద్రియ హీనులై రతిలో సామర్థ్యం తగ్గిపోయిందని గగ్గోలు పెడుతున్నారు.

అంతే గాకుండా, మరికొందరు బీ. పి. షుగర్, కొలెస్టరాల్, గ్యాస్, వంటి సమస్యలకు సంవత్సరాల తరబడి విదేశీ మందులు విపరీతంగా వాడి, ధాతువుల అసామ్యతతో దోషాల ప్రకోపంతో బలహీనులవుతున్నారు.



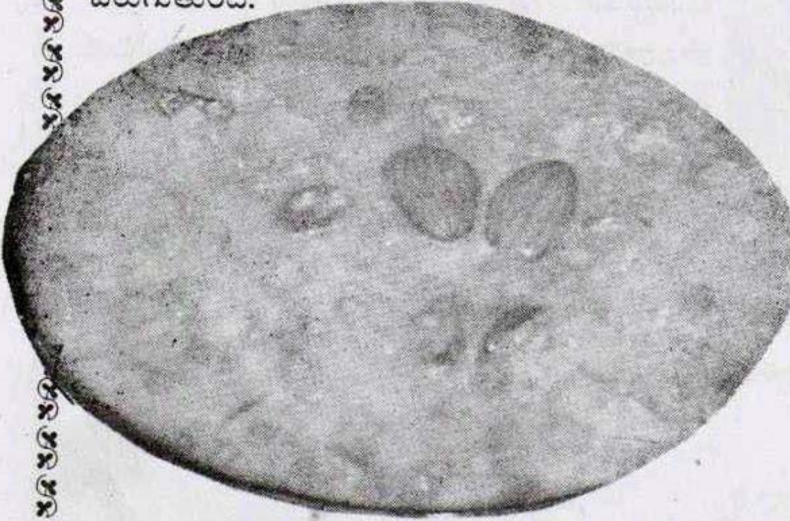
నేటి ఆధునిక భారతదేశంలో కామశాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకున్న మగవాళ్ళు చాలా అరుదు అనే చెప్పాలి. చదువుతోపాటి జీవన విజయానికి కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానం తప్పనిసరి అని స్త్రీ పురుషులు తెలుసుకోవాలి. వాత్స్యాయన కామసూత్రాల వంటి శాస్త్రీయ కామశాస్త్ర గ్రంథాలను చదివి. ఏ ఆందోళన అసమర్థత, అవిశ్వాసము, ఆత్మన్యూనతా భావములేని సమర్థవంతమైన సంభోగ క్రీడలతో, ఆనందపరవశులై, ఆహ్లాదకర సంసారిక జీవితంతో చతుర్విధ పురుషార్థాలను సాధించి తమ జన్మను సార్థకం చేసుకోవాలని కోరుతూ, సెక్స్ సమస్యలకు కొన్ని సులభ పరిష్కార మార్గాలను మీముందుచుతున్నాము.

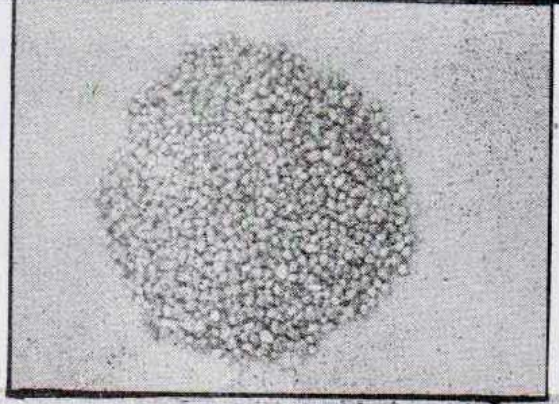


పురుషజననేంద్రియ సౌందర్య రహస్యాలు - ఆనంద పారవశ్యాలు

పరమాన్నమే పరమ సుఖానికి పరమౌషధం

పొట్టుతీసిన బార్లీగింజలు, పొట్టు తీసిన మినుములు, కొంచెం ఆవునెయ్యితో దోరగా వేయించి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణము, ఆవుపాలు, చక్కెర కలిపి పరమాన్నం వండాలి. ఆ అమృతోపమానమైన పరమాన్నంలో తగినంత ఆవునెయ్యి కలుపుకొని తింటూ వుంటే, ఆ మగవాడి మర్మాంగ సౌమర్థ్యం మరింతగా పెరుగుతుంది.





నేతి గారెలు - గారాల యౌవన రహదారులు

మినుములు, బార్లీగింజలు, గోధుమలు, పిప్పళ్ళు వీటిని సమాంశాలుగా గ్రహించి పిండి గొట్టి నేతితో గారెలు చేసుకొని తింటూ, అనుపానంగా చక్కెర కలిపిన ఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే. అమితమైన వీర్యశక్తి, పటిష్టమైన పురుషత్వము కలిగి కామానంద విహారుడవుతాడు.

శతావరితో - ఘృతయోగం

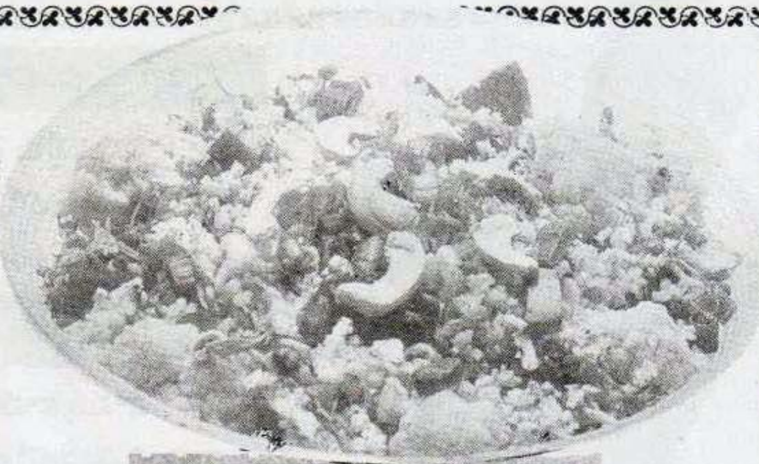
శతావరి దుంపలు, పల్లేరుకాయలు, దూలగొండిగింజలు, నాగబల, అతిబల, నీరుగొబ్బి విత్తులు, వీటన్నిటిని సమభాగాలుగా చేసుకొని చూర్ణం చేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒకగ్లాస్ ఆవుపాలల్లో ఒకటీస్పూన్ చూర్ణము, ఒక టీస్పూన్ పటికబెల్లం పొడికలిపి తాగుతూ వుంటే క్రమంగా అమితధాతువృద్ధి కలిగి పరమకామానంద కందళిత హృదయార విందులౌతారు.

యౌవన పటుత్వానికి నేలతాడిలో నెలవైన యోగం

నేలతాడి గడ్డలు, తిప్పసత్తు, దురదగొండి విత్తనాలు, పల్లేరువేళ్ళు, బూరుగువేళ్ళు, ఉసిరికకాయబెరడు వీటన్నిటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి వస్త్రఘాళితం చేసి దానికి సమంగా పంచదార కలుపుకొని, రోజూ రెండుపూటలా ఒక గ్లాసఆవుపాలల్లో ఒక టీస్పూన్, చూర్ణం, ఒక టీస్పూన్



ఆవునెయ్యి కలిపి తాగుతూవుంటే క్రమంగా యౌవన పటుత్వం కలిగి సంభోగ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

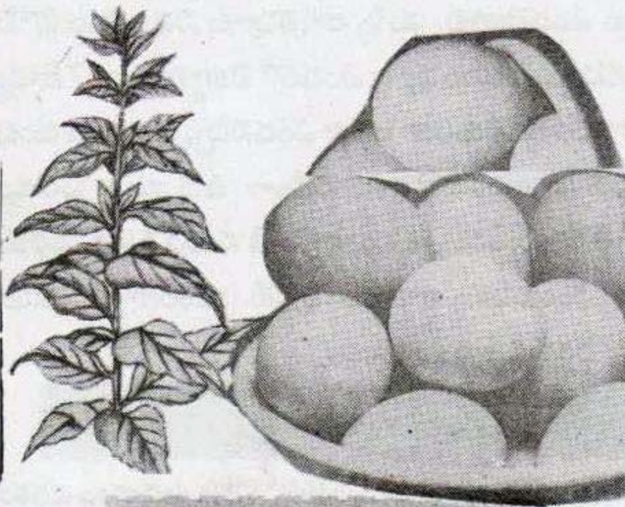


సంభోగశక్తికి ఆవు నేతితో - అపురూప యోగం

మినప్పప్పును ఆవునెయ్యిలో దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసుకొని ఆవుపాలలో కలిపి తగినంత పంచదార వేసి పాయసంలాగా వండి తింటూవుంటే, సంపూర్ణమైన సంభోగశక్తి కలుగుతుంది.

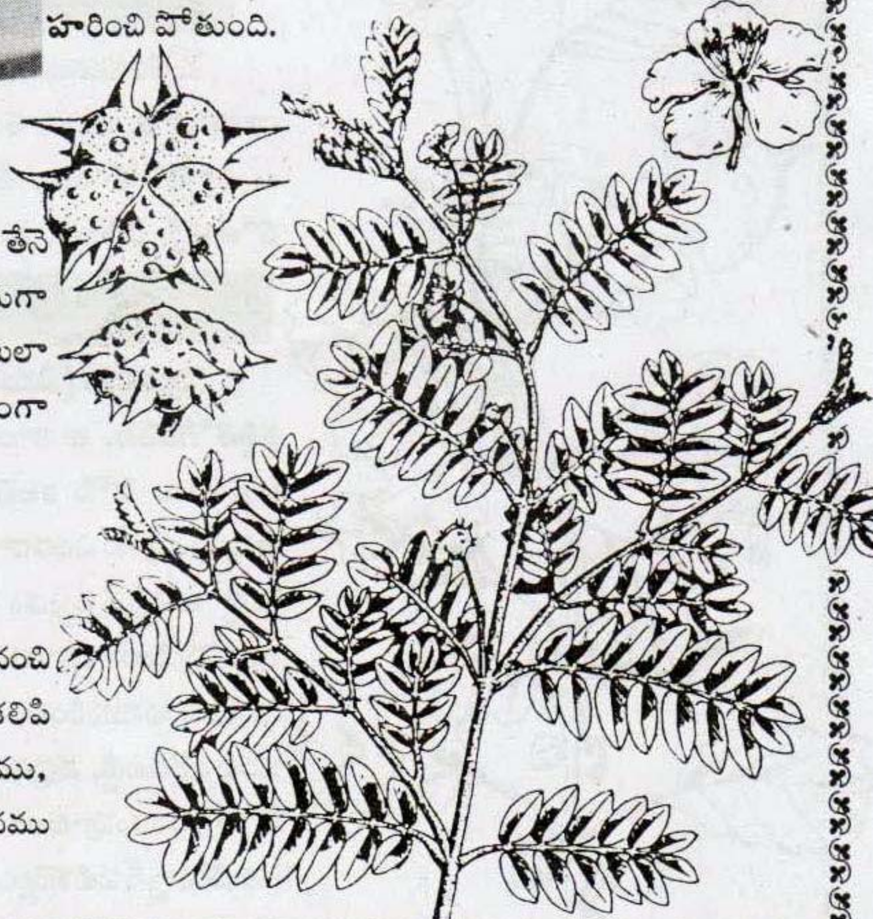
నపుంసకత్వానికి నల్లనువ్వులతో వల్లమాలిన యోగం

నాటుకోడి గుడ్డు సొన ఒక మూకుడులో పోసి అది నిండేటట్లు నల్లనువ్వులు పోసి, ఒక రాత్రినానబెట్టి, ఉదయమే ఎండబెట్టాలి. ఎండకు నువ్వులన్నీ కోడిగుడ్డు సొనను పీల్చుకుంటయ్. మళ్ళీ సాయంత్రం పూట గుడ్డుసొన పోసి నానబెట్టి తెల్లవారి ఉదయమే ఎండబెట్టాలి. ఇలా **21** సార్లు చేసిన తరువాత, ఆ నల్లనువ్వుల్ని దంచి చూర్ణం చేసుకొని రోజూ కొద్ది కొద్దిగా ఆవుపాలతో కలిపి తాగుతూ వుంటే నపుసంకత్వం హరించి పోతుంది.



పునర్యవ్వనం కోసం పల్లేరుతో పరువాలయోగం

పల్లేరు చూర్ణము, ఆవునెయ్యి, పంచదార, తేనె ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి ఒక్కో టీస్పూన్ మోతాదుగా కలిపి జీర్ణశక్తిని బట్టి ఒకపూట లేదా రెండుపూటలా ఆవుపాలతో కలిపి తాగుతూ వుంటే క్రమంగా యౌవనం పునరుజ్జీవమౌతుంది.



లేపనశక్తికి ఇప్పపువ్వుతో ఇంపైన యోగం

ఇప్ప పువ్వులు **30** గ్రా. తీసుకొని మెత్తగాదంచి రసం తీసి ఆరసాన్ని ఒక గ్లాస్ ఆవుపాలలో కలిపి చక్కెరచేర్చి తాగుతూవుంటే, బలహీనత నీరసము, పౌష్టికాహారలోపముల వలన కలిగిన లింగ పతనము తిరిగి పునురుద్ధరింపబడుతుంది.

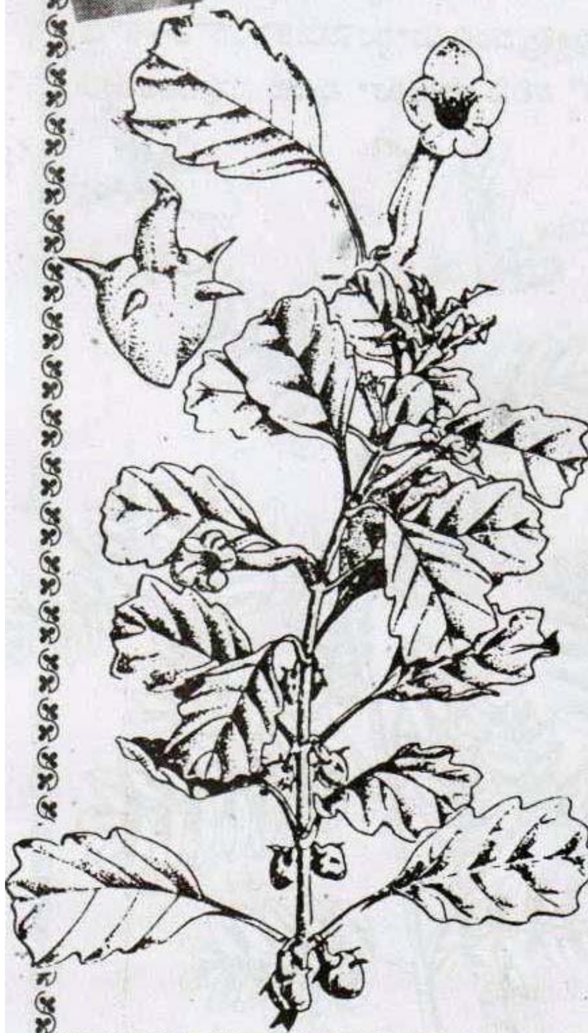


నరాల పటుత్వానికి చిన్న పల్లేరురుతో - చెన్నైన యోగం

చిన్నపల్లేరు చెట్టును సమూలంగా తెచ్చుకొని దంచి గుడ్డలో వేసి పిండి, ఆరసంలో కొంచెం పంచదార కలిపి తాగుతూ వుంటే, నరాలకు సత్తువ కలిగి, లింగ శక్తి పెరుగుతుంది.

మగతనానికి వాము (ఓమం) తో - వాటమైన యోగం

వాము కావలిసినంత తీసుకొని అందులో మట్టి, ఇసుకలేకుండా గాలించి ఎండలో ఆరబెట్టాలి. తరువాత ఆవామును ఒక గాజు పాత్రలో పోసి, వాము నిండేవరకు నిమ్మపండ్లరసం పోసి బాగా కలిపి, ఒక రాత్రి నానబెట్టి, ఒక పగలు ఎండబెట్టాలి. మళ్ళీ రాత్రిపూట నిమ్మరసం పోసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి ఉదయం పూట ఎండలో బెట్టాలి. ఇలా 7సార్లు చేసిన తరువాత ఏమాత్రం తడిలేకుండా బాగా ఎండనిచ్చి, తరువాత దంచి చూర్ణం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం పండ్లు తోముకాగానే ఏమి తినకముందు. ఆ చూర్ణాన్ని 3 నుండి 5గ్రా. వరకు మోతాదుగా తింటూ మంచినీళ్ళు తాగుతూవుంటే క్రమంగా మగతనం మళ్ళీ విజృంభిస్తుంది. రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది.



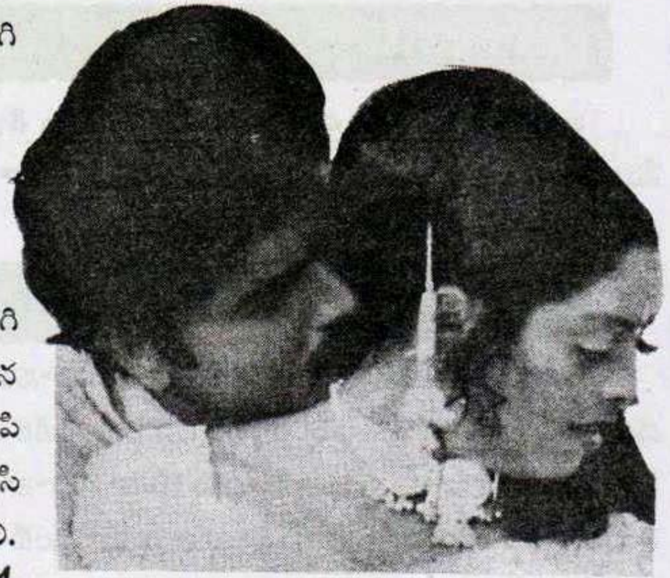
లింగ దారుఢ్యానికి శనగలతో - శక్తివంతమైన యోగం

మంచిశనగలను రాత్రిపూట మట్టిముంతలో పోసి ఉదయం వరకు నానబెట్టాలి. తరువాత ఉదయమే ముందుగా శనగలను తిని, తరువాత ఆ నీళ్ళలో కొంచెం తేనె కలుపుకొని తాగుతూవుంటే 20 నుంచి 40 రోజుల్లో, పోయిన మగతనం మళ్ళీవసంతం వచ్చినట్లు చిగురిస్తుంది.

వీర్యపుష్టికి పెద్దపల్లేరుకాయలతో - శుద్ధమైన యోగం

పెద్దపల్లేరు (ఏనుగుపల్లేరు) కాయలు తెచ్చి వాటిపైన వుండే ముండ్లు కత్తితో గీకివేసి, ఆ కాయలను ఒక పాత్రలో పోసి అవి మునిగేటట్లుగా ఆవుపాలు పోసి కలబెట్టి మూతపెట్టి ఉదయంవరకు నానబెట్టాలి. ఉదయంపూట ఎండరాగానే ఆ పాత్రను దుమ్ము తగలని చోట ఎండలో పెట్టి అప్పుడప్పుడు సాయంత్రం వరకు కలబెడుతూ పాలన్నీ ఇంకిపోయేలా చూడాలి. ఇలా మూడు రోజులపాటు మూడుసార్లు ఈ ప్రక్రియ అనుసరించి, తరువాత ఆ కాయలు బాగా ఎండిపోయేలా చేసి దంచి జల్లెడబట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. తరువాత రోజూ రెండుపూటలా అరగ్లాస్ ఆవుపాలల్లో ఒకటీస్పూన్ చూర్ణము, ఒక టీస్పూన్ పటికబెల్లం పొడి లేక పంచదార కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే

ఇంద్రియనష్టం హరించి, వీర్యపుష్టి, ధాతుపుష్టి పెరిగి మగతనం రెట్టింపు అవుతుంది.



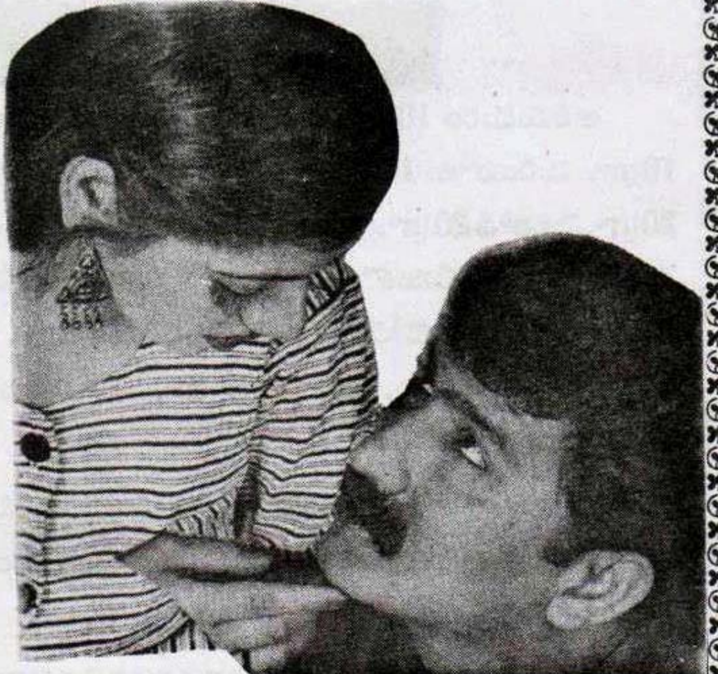
యౌవన పటుత్వానికి రావిపండ్లతో రంజైన యోగం

రావిచెట్టుకు కాచే పండ్లు తెచ్చి ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లెడపట్టి ఆచూర్ణాన్ని శుభ్రంచేసిన కొత్తకుండలో పోసి, ఆ చూర్ణం నిండేవరకు తేనెపోసి కలిపి కుండకు మూతపెట్టి గుడ్డతో మూతిని కట్టివేసి గాలితగలనిచోట 30 రోజులు కదిలించకుండా వుంచాలి. తరువాత ఒక మంచి రోజున ఆకుండ తీసుకొని పూజచేసి, శరీరాన్ని విరేచనాలతో, తలస్నానాలతో శుద్ధిచేసుకొని లేహ్యసేవనం ప్రారంభించాలి. రోజూ ఉదయం ముఖం కడుక్కోగానే 5గ్రా. మోతాదుగా లేహ్యం తింటూ వుంటే, శిథిలమైన శరీరంకూడా, ''ఎండిపోయిన మోడు వర్షాలతో చిగురించినట్లు'' చైతన్యవంత మవుతుంది. ధాతువులన్నీ పుష్టి చెంది యౌవన పటుత్వం పెరుగుతుంది.



రతి సామర్థ్యానికి దేవదారుతో దివ్యమైన యోగం

దేవదారు చెక్కచూర్ణము, మేడిపండ్లు ఎండించి దంచిన చూర్ణం అశ్వగంధ చూర్ణం ఈ మూడింటిని సమభాగంగా కలిపి వస్త్ర ఘాళితం చేయాలి. కొత్త కుండతెచ్చి నీళ్ళతో రెండురోజుల శుభ్రంచేసి మట్టివాసన పోయేలా ఎండలోబెట్టి, తరువాత దానికి లోపలవైపు దట్టంగా నెయ్యిపూసి మగ్గబెట్టాలి. అలా నేతితో మాగిన కుండలో పైన తయారైన చూర్ణాన్ని పోసి మూతపెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ స్త్రీతో సంభోగం చేయటానికి అరగంటముందు ఒక గ్లాస్ వేడి ఆవుపాలల్లో ఒక టీస్పూన్ చూర్ణము ఒకటీస్పూన్ పటికబెల్లం పొడి కలుపుకొని తాగుతూవుంటే క్రమంగా, వరుసగా ఎన్నిసార్లైనా రమించేటంత శక్తి కలుగుతుంది.



లింగ బలానికి బూరుగు బంకతో - భూరిదయోగం

బూరుగు బంకను చూర్ణము చేసి పూటకు 3గ్రా. మోతాదుగా మేకపాలలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే క్రమంగా వీర్యపుష్టి ఏర్పడి మర్మాంగ పటుత్వం కలుగుతుంది.

దీర్ఘరతికి మర్రి చిగుళ్ళతో వరిపించే యోగం

మర్రిచెట్టు చిగుళ్ళు, మేడిచెట్టు బెరడు సమానంగా తెచ్చి ఎండబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితం చేసి ఆరెండింటికి సమంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 10గ్రా. మోతాదుగా ఆచూర్ణాన్ని తింటూ అనుపానంగా ఒకగ్లాస్ పాలు తాగుతూవుంటే వంట్లోని అధికవేడి తగ్గిపోయి. శీఘ్రస్కలన సమస్య నివారింపబడుతుంది. వీర్యం చింత పిక్కవలె గట్టిపడి దీర్ఘరతికి దోహదపడుతుంది.

నడుము బలానికి చింతగింజలతో - స్వాంతయోగం

చింతగింజలను దోరగావేయించి మంచినీళ్ళలో పోసి నానబెడితే వాటి మీదున్న తోలు వూడిపోతుంది. తరువాత ఆ తెల్లని పప్పును ఎండలో బాగా ఎండించి దంచి చూర్ణం చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 3గ్రా. మోతాదుగా ఆచూర్ణాన్ని అరకప్పు ఆవుపాలలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే, నెలరోజులలో వీర్యనష్టవ్యాధులు హరించి శరీరానికి అమితమైన బలం కలుగుతుంది. నడుము నొప్పులు, పిక్కలనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు కూడా తగ్గిపోతయ్.

నవయౌవన లేహ్యం - తింటే మగతనం అనూహ్యం

అతిమధురం 10గ్రా. ఏలకులు 10గ్రా. లవంగాలు 10గ్రా., ఆకుపత్రి 10గ్రా, శొంఠి 10గ్రా, పిప్పళ్ళు 10గ్రా. మిరియాలు 10గ్రా. ఖర్జూరపుకాయలు 20గ్రా. (విత్తనాలుతీసి) సారపప్పు 20గ్రా, వాకుడుకాయలు 20గ్రా, నేలతాడి 20గ్రా. ధనియాలు 20గ్రా, శుద్ధిచేసిన గంధకం 20గ్రా, (శుద్ధిచేసినది మాత్రమే వాడాలి) ఇవన్నీ మెత్తటి చూర్ణాలు చేసుకొని ఎండు ద్రాక్ష (విత్తనాలుతీసి) 200గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 200గ్రా. కలిపి రోట్లోవేసి ముద్దగా బాగా కలిసిపోయేలా దంచి నిలువచేసుకోవాలి. పై పదార్థాలలో ఏలకులు, లవంగాలు, ఆకుపత్రి, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు ఇవి, చిన్నమంటమీద దోరగావేయించి చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి కలుపుకోవాలి.

ఈ లేహ్యాన్ని నవయౌవన లేహ్యం అంటారు. దీనిని రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఉసిరికకాయంత ముద్ద తింటూ వుంటే వృద్ధులకు కూడా యౌవనం కలుగుతుంది. ఇక యువకులకు, మధ్యవయసు మగవారి సంగతి చెప్పనవసరం లేదు.

మగతనపు సౌందర్యానికి - మహత్తర ఆహార నియమాలు



- ఎండుద్రాక్ష, ఎండు కిస్‌మిస్, ఎండు ఖర్జూర, ఎండు అంజీర్, అక్రోట్, ఎండు ఉసిరిక కాయ, వీటిలో ఏ కొన్నైనా రాత్రిపూట మంచినీళ్ళలో వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి ఉదయం పండ్లుతోముకోగానే, ఆ పండ్లు తిని ఆ నీరు తాగుతూవుండాలి.

- రోజూ ఒక మినుప సున్నివుండగానీ, మినపపిండితో చేసిన ఆవిరికుడుముగానీ తినాలి.

రోజూ రెండుసార్లు అరగ్లాస్ పాలల్లో అరచెంచా అతిమధురం, అరచెంచా అశ్వగంధచూర్ణము, ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి ఒక చెంచా ఆవునెయ్యి, అరచెంచా తేనె కలిపి తాగుతూవుండాలి.

- ఆపిల్‌పండు, దానిమ్మ పండు, ద్రాక్ష పండు, నేరేడు పండ్లు, అరటిపండ్లు, చక్కరకేళి, మొదలైన వాటిలో ఏవి దొరికితే అవి రోజూ తింటూ వుండాలి.

- కూరల్లో, అరటికాయ, అల్లము, ఆవునెయ్యి, కొబ్బరికోరు, చింతపండు, జీలకర్ర, దోసకాయ, నీరుల్లిపాయ (ఆనియన్) నేతిలో దోరగా వేయించిన వెల్లుల్లి (గార్లిక్) బూడిదగుమ్మడికాయ (ఇది సుఖరోగాలు వున్నవారు వాడకూడదు.) మునగ చిగురాకు కూర, మునగకాయలు, మెంతికూర, బచ్చలికూర, శొంఠి, సోంపు గింజలు వాడుకోవచ్చు.

- త్రిఫల చూర్ణము, అర స్పూన్ ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి రెండు పూటలా వాడుకోవాలి.

- శీతాకాలంలో ప్రతిరోజు, వర్షాకాలంలో వారానికి ఒకసారి, వేసవికాలంలో పదిహేనురోజులకు ఒకసారి నువ్వులనూనెతో వళ్ళంతా మర్దనా చేసుకొని స్నానంచేయ్యాలి★

స్త్రీ పురుషుల పాద సౌందర్యం
సమస్త శరీర సౌందర్యానికి బాంధవ్యం



ఈ భూమిమీద మొట్ట మొదట పుట్టిన ప్రాణులు చెట్లు. ఆ చెట్ల ఆహారంనుంచే సమస్త ప్రాణికోటి ఆవిర్భవించింది. అంటే చెట్లు మానవ వంశ వృక్షానికి మూలపురుషులు. వాళ్ళకు (చెట్లకు) మనుషులకు వున్న తేడా ఏమిటంటే చెట్లకు వేళ్ళు భూమిలోను, కొమ్మలుపైకి నిర్మాణమై వున్నయ్. ఆ చెట్టే తల్ల క్రిందులుగా మారి మానవుడిగా పుట్టింది కాబట్టి మనుషులకు వేళ్ళు పైన అంటే తలలోను, కొమ్మలు(చేతులు, కాళ్ళు) క్రిందభాగం లోనూ నిర్మాణమైనయ్. చెట్టును, వేళ్ళునరికితే తప్ప మరణించదు. అలాగే మనిషి తలవిడిపోతే తప్ప మరణించడు. అంటే చెట్ల ప్రాణం వేళ్ళలోను, మనిషి ప్రాణం తలలోనువుంటయ్. చెట్ల ప్రాణం వేళ్ళలో వుండి దాని ప్రాణస్థానాలు చిటారు కొమ్మల చివరల్లో వున్నట్లుగా, మనిషి ప్రాణం పైన తలలో వుండి అతని ప్రాణ స్థానాలన్నీ పాదాలలో నిక్షిప్తమైవున్నయ్. చెట్లు వేళ్ళద్వారా నీటిని పీల్చుకొని అన్ని అంగాలకు పంపినట్లు, మనిషి పాదాలను పదేపదే నీటితో తడపటం ద్వారా ప్రాణస్థానాల నుండి జీవచైతన్యాన్ని తలకు చేరుస్తూవుంటాడు. మా పాఠకులు పాద సౌందర్యం గురించి అమిత శ్రద్ధ తీసుకోవాలనే భావంతో, పాదాల ప్రాముఖ్యతను ఇంత విశదంగా చెప్పవలసివచ్చింది.

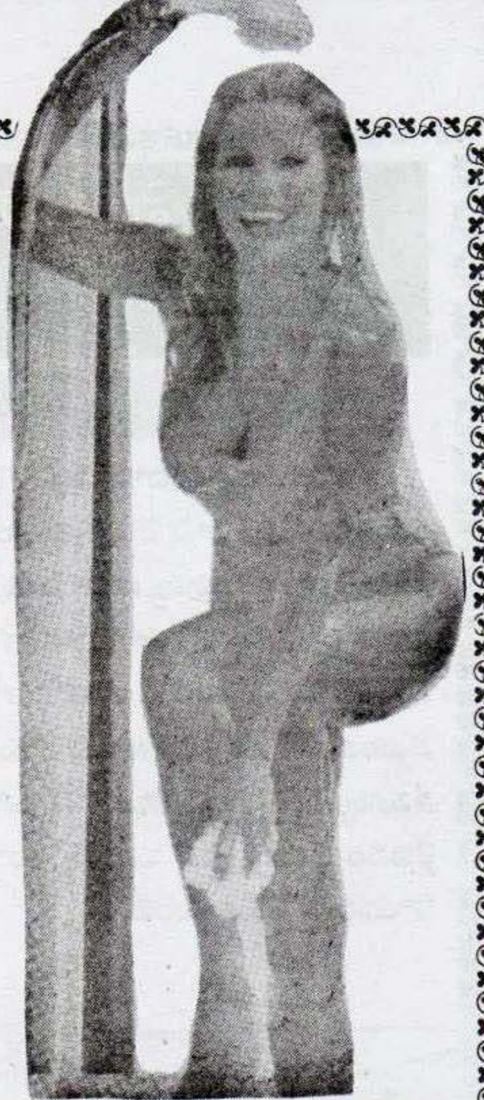


ప్రాచీన ఆచారాలలో పాద సౌందర్య ప్రధానం



ఈ రహస్యం తెలిసిన ప్రాచీన భారతీయులు పాద సంరక్షణకు అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం రెండుసార్లు స్నానం చేసేటప్పుడు పాదాలను పరిశుభ్రంగా కడగటం, బయటకు వెళ్ళి తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన ప్రతిసారి కాళ్ళు కడుక్కున్న తరువాతే ఇంట్లోకి రావటం, ఎక్కువసేపు నీళ్ళలో పనిచేసే స్త్రీలు పాదాలకు పసుపు రాసుకోవటం, పాదాలకు, గోళ్ళకు గోరింటతో పారాణి దిద్దటం, పాదాలు ఎల్లప్పుడూ, మురికి లేకుండా పగుళ్ళు లేకుండా, పరిశుభ్రంగా , జీవం ఉట్టిపడుతూ వుండేలా ఇంకా అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకునేవారు.

ఈనాటి స్త్రీ పురుషుల పాదాలు - సౌందర్య నిరోధాలు

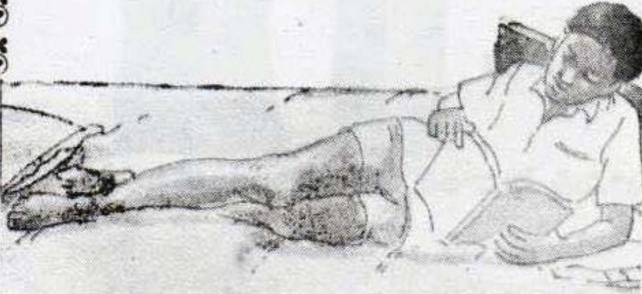


- ఈనాటి స్త్రీ పురుషులంతా ముఖానికి ఇచ్చినంత ప్రాధాన్యత పాదాలకు ఇవ్వటంలేదు.
- ఎక్కువమంది పాదాలు మురికితో, ముడతలతో, పగుళ్ళ తెగుళ్ళతో సొంపు ఇంపులేని నిర్జీవ సౌందర్య రూపాలుగా కనిపిస్తున్నయ్.
- చాలా మంది స్నానంచేసేటప్పుడు కూడా పాదాలు పరిశుభ్రంగా తోమటం మానివేశారు.
- బయట నుంచి ఇంట్లోకి వచ్చేటప్పుడు పాదాలు కడుక్కునే అలవాటు పూర్తిగా మానేశారు.
- పాదాలకు, గోళ్ళకు క్రిమి నిరోధకశక్తిగల గోరింటాకుతో పారాణి దిద్దటం మాని, విషరసాయనాలతో తయారైన నెయిల్‌పాలిష్‌ను గోళ్ళకు పూయటం మొదలు పెట్టారు.
- పాదాలకు పసుపు రాసుకునే అలవాటు దాదాపు కనుమరుగైపోయింది.
- మగవాళ్ళు పాదాలను స్వేచ్ఛగా ఆరోగ్యవంతంగా పెరగనీయకుండ మేజోళ్ళు తొడిగి, గట్టిగా షూస్‌వేసి కడుతున్నారు.
- సప్త ధాతువులతోకూడి పంచ భూతమయమైన భూమిని పాదాలతో స్పర్శించే అలవాటు ఎక్కడా కనిపించటంలేదు
- సంవత్సరంలో ఎక్కువకాలం చలితో, మంచుతో కూడివుండే దేశాలలో పాదరక్షణకోసం విదేశీయులు అలవరచుకున్న షూస్‌వేసుకునే అలవాటును, పొరుగింటి పుల్లకూర మీద రుచి పుట్టినట్లుగా మనం అలవాటు చేసుకున్నాం. పాఠశాలల్లో కూడా బలవంతంగా బాలబాలికలచేత షూస్ వేయించి వారి శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలను మొగ్గలోనే తుంచేస్తున్నారు. సమశీతోష్ణమండలాలలోని ప్రజల పాదాలు ఎల్లప్పుడు గాలిని, నీటిని, పృథివిని స్పర్శిస్తూవుంటేనే అందము, ఆరోగ్యము కలుగుతాయనే మూలసిద్ధాంతాన్ని మనం పక్కకు తోసివేశాం.
- శరీరంలోని సర్వాంగాల మూలస్థానాలుగల పాదాలకు తైలంతో మర్దనా చేయటం ద్వారా శరీరాన్ని సర్వాంగ సుందరంగ తీర్చిదిద్దుకునే తరతరాల సదలవాటును మనం ఈనాడు నిర్ద్వంద్వంగా తోసివేసి, పాదాలకు నూనె అంటడం మాని, వాడిపోయిన పాదాలతో సర్వాంగాలకు చేతనాశక్తులను దూరంచేసి, సంకుభితమైన సంకుచితమైన మానసిక, శారీరక కల్లోలాలతో అల్లాడుతున్నాం.
- మడిమశూల, పాదాలతీపులు, పాదాలు పాయటం, పాదదాహం, పాదాలమంటలు, పాదాలు పగిలి చీము నెత్తురు కారటం, స్త్రీ, పురుషులంతా ఈ పాద సౌందర్య వినాశన కారణాలను వదలి, స్వదేశీ పాద సంరక్షణా మార్గాలను అనుసరించి, పాదాలను పద్మాల్లా తీర్చిదిద్దుకొందురుగాక!

పాద సౌందర్యాన్ని హరించే రోగాలు పదునైన యోగాలు

మఱ్రిపాలతో - మరువలేని యోగం

మఱ్రిచెట్టు దాదాపు అన్ని ప్రాంతాలలోను దొరుకుతుంది. దాని బెరడు కత్తిరించినా, ఊడలు, కత్తిరించినా పాలు పుష్కలంగా బయటకు వస్తయ్. ఆ పాలవల్ల ఎలాంటి హాని జరుగదు. పాదాలు పగిలినవారు ఉదయం పూట సూర్యోదయానికి ముందుగా మఱ్రిచెట్టు వద్దకు వెళ్లి చెట్టుకు నమస్కరించి పాలు తీసుకొని పగిలిన పాదాలకు లేపనం చేస్తూవుంటే పగుళ్ళు మానిపోయి పాద సౌందర్యం పెరుగుతుంది.



నున్నని పాదాలకు గుగ్గిలంతో - గురియైన యోగం

గుగ్గిలం పచారీషాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చుకొని కొంచెం వెన్నపూసతో కలిపి మెత్తగా నూరి రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పగిలిన పాదాలకు పట్టిస్తూవుంటే అవి మానిపోయి పాదాలు నునుపుగా మారతయ్. గుగ్గిలము ఆవునెయ్యి కలిపి నూరి రాస్తే మళ్ళీ పగుళ్ళు ఏర్పడవు.

అందాల పాదాలకు మామిడి చిగుళ్ళతో మధురమైన యోగం

మామిడి చిగుళ్లను మెత్తగానూరి కాలిపగుళ్ళకు పూసి, పేడికాపడం పెడుతూవుంటే, పగుళ్ళు త్వరగా మానిపోయి పాదాలకు అందం వస్తుంది.

పాదాల పగుళ్ళకు పిడకల బూడిదతో ప్రియమైన యోగం

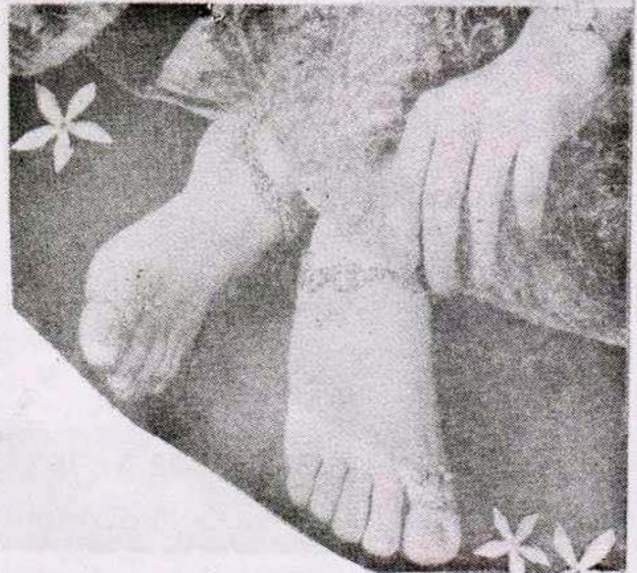
పిడకలను కాల్చి బూడిదచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ అతిమెత్తని బూడిదలో తగినంత ఆముదం కలిపి రంగరించి కాలిపగుళ్ళకు పూస్తువుంటే పగుళ్లు కలసిపోయి పాదాలు కాంతివంతమవుతయ్.





సుందరమైన పాదాలకు మంగకాయతో మహామంచియోగం

మంగకాయ, తేనె మైనము, సముద్రపు ఉప్పు (కల్లు ఉప్పు) ఈ మూడు సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. మంగకాయను ఉప్పును చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి వుంచుకోవాలి. తేనె మైనాన్ని విడిగా బాండీలోవేసి కాచి వడపోసి సిద్ధంచేసుకోవాలి. తరువాత పై మూడు వస్తువుల తూకానికి రెట్టింపుగా గేదె నెయ్యి తీసుకొని పొయ్యిమీద పెట్టి నెయ్యి కరిగిన తరువాత అందులో వరుసగా తేనె మైనము, ఉప్పు చూర్ణము, మంగకాయ చూర్ణము వేసి, గరిటతో బాగా కలదిప్పి బాండీ దించి వేయాలి. ఆ పదార్థమంతా గడ్డగట్టి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని పాదాల పగుళ్ళకు పట్టిస్తూవుండాలి. పట్టించేటప్పుడు ప్రతిసారి కొంచెం వేడిచేసి పట్టించాలి. ఇలా ఏడురోజులు చేసేటప్పటికి పగుళ్లు పూర్తిగా మానిపోయి పాదాలు పూరేకుల్లా, సుకుమారంగా సుతిమెత్తగా సౌందర్యవంతంగా మారతయ్. ఇది అరిచేతుల పగుళ్ళకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. * తయారు చేసేటప్పుడు మంట చాలా తక్కువగా వుండాలి.



వేళ్ళ అందానికి పొద్దు తిరుగుడుతో పద్ధతైన చూర్ణం

పొద్దు తిరుగుడు చెట్టును మెత్తగా నూరి, ఒరుసుకున్న, పాచి పట్టిన పాదాల వేళ్ళ సందులకు లేపనం చేస్తూవుంటే ఒరుపుడు పుండ్లు అతి త్వరగా మాడిపోయి వేళ్ళు అందంగా తయారవుతయ్.

కోమలమైన పాదాలకు ఉమ్మెత్త విత్తులతో ఉత్తమయోగం (పైకి లేపనానికి మాత్రమే)

ఎవరి పాదాలు పసిపిల్లల పాదాల్లా మృదువుగా మనోహరంగా మారాలని కోరుకుంటారో వారు నువ్వులు, ఉప్పు(కల్లుప్పు) పసుపు ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి ఆ మూడు ఎంత తూకం వుంటయ్యో అంత తూకంగా ఉమ్మెత్త గింజల చూర్ణం కలిపి మెత్తగా చూర్ణించి వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రిపూట నిద్రపోయే ముందు



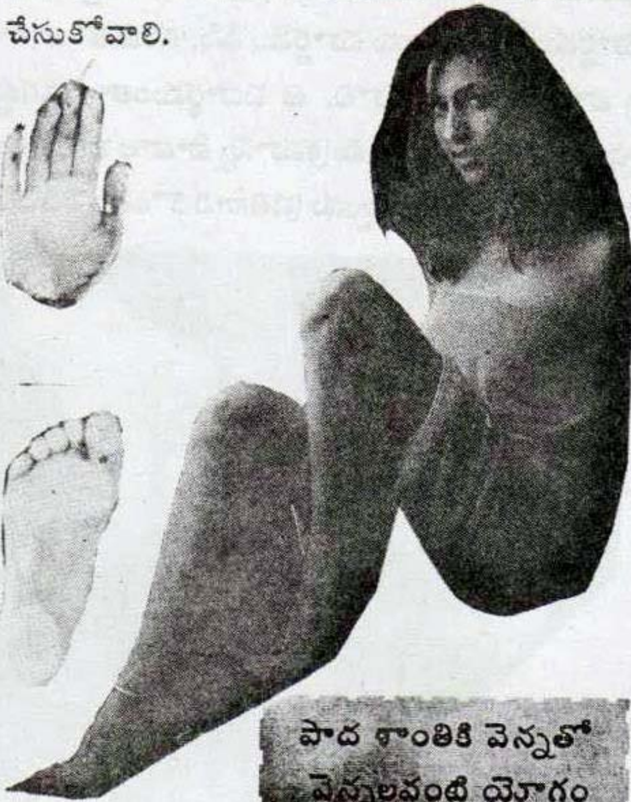
SUN FLOWER सुरजमुखी

ఆ చూర్ణాన్ని తగుమాత్రంగా గేదెవెన్నతో కలిపి, మెత్తగా నూరి పాదాలకు లేపనం చేస్తూవుంటే పాదాల పగుళ్ళు, వేళ్ళ మధ్య ఒరిపిళ్ళు, చర్మపు గరుకు ఇవన్నీ హరించిపోయి పాదాలు బాలల పాదాలవలె బహుసుందరంగా రూపుదిద్దు కుంటయ్. ఉమ్మెత్త గింజలు దంచినా, నూరినా ఆ నూరే పాత్రను విడిగా వుంచుకోవాలి. ఎందుకంటే ఉమ్మెత్త గింజలు తీవ్రమైన విష గుణము కలవి. పాఠకులు గమనించి చేసుకోవాలి.



చేతులు, పాదాలు, నాలుకపై పొరలు వూడేవారికి అల్లం, బెల్లంతో - ఉల్లాసయోగం

అల్లం, బెల్లం సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి ముద్దగా చేసి నిలువ వుంచుకొని, రోజూ రెండుపూటలా, కుంకుడు గింజంత ముద్ద తింటూ ఒక గ్లాస్ మజ్జిగ తాగుతూ వుంటే, నాలుకమీద, అరచేతులమీద, అరికాళ్ళమీద పొరలు వూడటం హరించి చేతులు, కాళ్ళు తామరపూవు రేకుల్లా తయారవుతయ్.

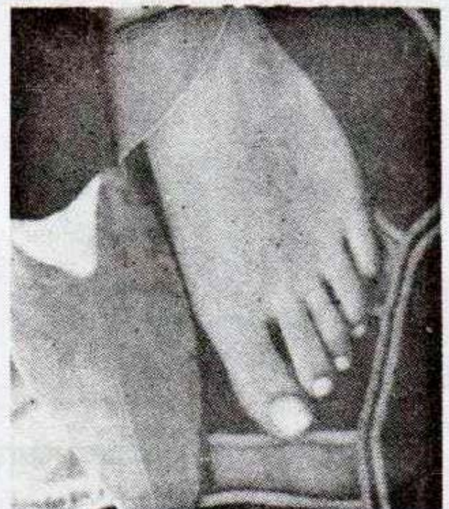


మడమనొప్పికి జిల్లేడుపూవుతో జోరైన యోగం

మడమనొప్పి గలవారు, పచ్చి జిల్లేడుపూవును తెచ్చి మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మడమపై వేసి గుడ్డతో కట్టుకొంటూవుంటే కొద్దిరోజుల్లో మడమశూల మాయమవుతుంది.

పాద శాంతికి వెన్నతో వెన్నెలవంటి యోగం

కాళ్ళు, చేతుల్లో, మంటలు, దురదలు, పుట్టేవారు, ఏ ఔషధము వాడే అవసరంలేకుండా అప్పుడే తీసిన తాజావెన్నతో చేతులకు, పాదాలకు, కాళ్ళకు బాగా మర్దనా చేస్తూవుంటే ఆయా భాగాలలోని అతివేడి హరించి, మంటలు దురదలు శాంతిస్తయ్.



శాశ్వత పాద సౌందర్యానికి గోళ్ళకు - గోరింట, పాదాలకు పసుపు, అరికాళ్ళకు - నువ్వులనూనె

పదిహేను రోజులకు ఒకసారి, గోళ్ళకు గోరింటాకు, పాదాలకు పసుపు, అరికాళ్ళకు నువ్వులనూనె పెడుతూవుంటే పాదసౌందర్యం శాశ్వతంగా సొంతమవుతుంది.



స్త్రీ, పురుషుల చర్మ సౌందర్యం



శరీరంలోని సర్వావయవాలను కప్పి వుంచి ఒక చక్కటి ఆకృతిని కల్పించే సహజ రక్షణ కవచం చర్మం. శరీరంలోని మలిన పదార్థాలను ఎప్పటికప్పుడు చెమట రూపంలో విసర్జిస్తూ దేహారోగ్యానికి కృషిచేసే వాయు భూతాంశమేచర్మం. రూపంలేని వాయువును స్పర్శ ద్వారా తెలుసుకోగలిగింది చర్మం ఒక్కటే. ఎందుకంటే అది పుట్టింది పంచ మహాభూతాలలో ఒకటైన వాయు మహాభూతం నుంచే కాబట్టి. అందువల్లనే వాతావరణంలోని గాలిలో రుతువులను బట్టి కలిగే మార్పులకు అనుగుణంగా మన చర్మం కూడా వివిధ మార్పులకు గురవుతూ వుంటుంది.

ఒక రుతువులో చర్మం ఎండిపోవటం, ఇంకో రుతువులో జిడ్డుకారటం, మరో రుతువులో ముడుచుకుపోయి ముడతలు పడటం, పగలటం రంగుమారిపోవటం, చర్మంపై దద్దుర్లు, దురదలు చెమటకాయలు రావటం వంటి అనేక సమస్యలతో ఈనాడు దాదాపు నూటికి ఎనభై శాతం మంది అవస్థలు పడుతున్నారు. ఇవేగాకుండ, బొల్లి మచ్చలు, నల్లమచ్చలు, పొడలు, శోభి, కుష్టు, సొరియాసిస్ మొదలైన భయంకర చర్మవ్యాధులతో అల్లాడిపోయేవారు కూడా నానాటికీ అధికమౌతూవున్నారు. ఈ చర్మవ్యాధులన్నింటికి మూలకారణం మనమంతా స్వదేశీ చర్మ సౌందర్య విధానాలు విడనాడి విదేశీ చర్మ సౌందర్య సాధనాలవైపు పరుగులు తీయటమే అని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

దేహకాంతికి దుర్దినాలు - ఆధునిక చర్మ సౌందర్య సాధనాలు



''అందము, ఆరోగ్యము, ఆచారము ముప్పేట కలిసిన ముచ్చటైన జీవన విధానం'' మన ప్రాచీన భారతీయులది. అందంకోసం ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ తీసుకునే అవసరం లేకుండ, జీవన విధానంలోనే సౌందర్య సాధనా మార్గాలను జత చేసిన విన్నూత సంస్కృతి మన భారతీయులది. శ్రమైక జీవన సౌందర్యానికి ప్రాముఖ్యతనిచ్చి శ్రమ చేసిన వారికే సౌందర్యం సొంతమవుతుందనే నిజాన్ని చాటి చెప్పిన సార్వకాలిక సత్య పధాన్వేషిణి మన భారతదేశం.

ప్రాచీన భారతంలో నెలకు రెండుసార్లు వంటికి నలుగుబెట్టుకొని స్నానంచేయటం ఒక ఆచారంగా వుండేది. పెసరపిండి లేదా శనగపిండి, మరికొన్ని ధాన్యాలతో పాటు నువ్వులనూనె, తుంగగడ్డలు, వేపాకు, మామిడాకు, నేరేడాకు, తులసి ఆకు, మారేడాకు, బావంచాలు, కచూరాలు మొదలైనవి కలిపి వంటికి పట్టించి స్నానం చేసేవారు. ఏరోజు కారోజు శారీరక శ్రమతో శరీరంలోని మలినాలను చెమటద్వారా వెలుపలకు తెచ్చేవారు. మరికొందరు పేదకుటుంబాల్లోనివారు పొలాలలో పనులు చేసేటప్పుడే చెరువులోను, ఏట్టిఒడ్డున, కాలువల ఒడ్డున వుండే మెత్తటి ఒండ్రుమట్టిని ఆపాదమస్తకం రుద్దుకొని స్నానంచేస్తూ నవనవలాడే దేహకాంతిని పొందేవారు.

ఈనాడు మనం ప్రకృతికి వ్యతిరేకమైన జీవనాన్ని అలవాటుచేసుకొని మన సౌందర్యాన్ని మనమే సమాధి చేసుకున్నాం. రోజూ మనం డబ్బు ఖర్చుపెట్టి చేసే పొరపాట్లే మన అందానికి గ్రహపాట్లుగా మారుతున్నయ్. ఆ పొరపాట్లను సరిదిద్దుకొని సౌందర్యాన్ని ఎలా స్వంతం చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం★

ప్రస్తుత స్త్రీ పురుషులు అనుసరిస్తున్న చర్మసౌందర్య వినాశన మార్గాలు



- తెల్లవారు ఝామున లేచే అలవాటుగానీ, స్నానంచేసి ప్రాణాయామం చేసే అలవాటుగానీ ఏ ఒక్కరికి లేదు. ఇప్పుడిప్పుడే కొంతమంది ప్రారంభిస్తున్నారు.
- వంటికి నువ్వులనూనె రాసుకొని నలుగు పిండితో స్నానం చేయటం లేకపోగా చర్మాన్ని ఎండబెట్టి శోషింపచేసి చర్మ రంధ్రాలు మూసివేసే రక రకాల సబ్బులు, క్రీములు చర్మానికి పులుముతున్నారు.
- వళ్ళు కొంచెంగానైనా అలసిపోయే ఏ చిన్న శారీరక శ్రమను కూడా చాలామంది చేయటంలేదు. దీనివల్ల శరీరంలోని మలిన పదార్థాలు చర్మంనుంచి విసర్జింపబడకుండ చర్మము లోపలి పొరల వద్దే నిలిచిపోయి వివిధ చర్మవ్యాధులను కలిగిస్తున్నయ్.
- ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, చాక్‌లెట్లు, బిస్కెట్లు, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్‌లు మొదలైనవి సేవిస్తూ శరీరానికి హానికలిగించే రసాయనాలను వంటినిండా నింపుతున్నారు.
- రకరకాల కొవ్వు పదార్థాలను మాంసాహారాలను అధికంగా సేవించేవారు. శరీరానికి తగిన వ్యాయామంగానీ, శ్రమకాని చేయకపోవటంవల్ల చెమట తీయకపోవటం వల్ల ఆ కొవ్వు పదార్థాలన్నీ జిడ్డు రూపంలో స్రవిస్తూ ముఖం, చర్మము జిడ్డుగా మారుతుంది.

స్త్రీ, పురుషులు- చర్మసౌందర్యం కోసం ఆచరించవలసిన నియమాలు

- ప్రాణాయామం తప్పనిసరిగా అలవాటు చేసుకోవాలి.
- శరీరానికి వర్షాకాలంలోను, శీతాకాలంలోను నువ్వులనూనెతో వేసవికాలంలో కొబ్బరినూనె లేదా ఆలివ్ ఆయిల్‌తో మర్దనా చేయటం అలవరచుకోవాలి.
- స్నానానికి క్రింద ఇవ్వబోయే వివిధ స్నానచూర్ణాలలో ఏదో ఒక చూర్ణం తయారుచేసుకొని వాడుకోవాలి. సబ్బులు వాడవద్దు.

- అన్ని రుతువుల్లో చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచే నూలు (కాటన్) వస్త్రాలే ధరించాలి.
- రోజూ కనీసం ఒక పూటైనా పరిమితంగానైనా వ్యాయామం లేదా ఉదయం పూట నడవటం తప్పనిసరి చేసుకోవాలి.
- వండిన ఆహార పదార్థాలను ఒక పూటైనా మానివేసి, పండ్లు , కూరలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు నిమ్మరసం, తేనె, ఆవుపాలు, డ్రైఫ్రూట్స్ తినటం సౌందర్యానికి చక్కని మార్గం.
- మాంసాహారం పూర్తిగా మానివేసి శాకాహారం అలవరచుకోవాలి.
- ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆహారంలో భుజించటం, అప్పుడప్పుడు ఆవునెయ్యితో వళ్ళంతా మర్దనా చేసుకొని స్నానం చేయటం చాలా మంచిది.
- చల్లని శరీరతత్వం వున్నవారు ఆవనూనెతో వంటికి మర్దనా చేసుకోవచ్చు.
- ఎండిన ఉసిరిక కాయ పెచ్చులు రోజూ తాగే మంచినీళ్ళలో 10 ముక్కల మోతాదుగా వేసుకొని ఆ నీళ్ళు తాగుతూవుండటం చర్మ సౌందర్యానికి సోపానం. రెండవరోజు మంచినీళ్ళు మార్చినప్పుడు పాతముక్కలు తీసివేసి కొత్త ముక్కలు వేయాలి.
- చర్మంపై దురద వున్నవారు కాకరాకు రసం లేపనం చేసుకొని చర్మాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. స్టిక్కర్ బొట్లు, క్రీములు, నెయిల్‌పాలిష్ మొ. సింథటిక్ పదార్థాల వల్ల వచ్చిన చర్మవ్యాధులకు కాకరాకురసం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.
- నిత్యం పాల సుగంధి వేళ్లను కషాయంలా లేక కాఫీలా తాగుతూ వుంటే సౌందర్యం శాశ్వతం అవుతుంది.
- వేసవి కాలంలో మంచిగంధం, వట్టివేళ్ళు, ఎర్రచందనం, సుగంధపాల ఇవి నూరి ఆ గంధాన్ని వంటికి పట్టించుకుంటే చర్మాకాంతి ఇనుమడిస్తుంది.
- చర్మ సమస్యలున్నవారు గోంగూర, వంకాయ, చింతపండు, ఆవకాయ, గుమ్మడికాయ, ఎక్కువకారము, ఎక్కువ తీపి ఎక్కువ పులుపు, ఎక్కువ ఉప్పు వాడటం మానుకోవాలి★





చర్మ సౌందర్యానికి
నూనెలు - నలుగుపిండ్లు - స్నాన చూర్ణాలు



అన్ని చర్మవ్యాధులకు - సులువైన అందాల కానుక



బాగా ఆరోగ్యంగా పెరిగిన ముదురు వేపచెట్టు నుంచి లేత ఆకులను తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు విదిల్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. అలాగే మంచి ఉసిరిక కాయల్ని తెచ్చి విత్తనాలు తీసివేసి బెరడును ఎండబెట్టి దంచాలి. ఈ రెండు చూర్ణాలను సమభాగాలుగా కలుపుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ తెల్లవారురఝామున సూర్యోదయానికి ముందే కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణాన్ని రెండు టీ స్పూన్‌ల మంచి పట్టు తేనెతో కలిపి తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ ఎక్కువగా ఆవుపాలు సేవిస్తూ ఒక సంవత్సరం పాటు ఈ చూర్ణాన్ని సేవిస్తూవుంటే సకల చర్మవ్యాధులు హరించి సౌందర్యవంతులౌతారు.



నువ్వులు-బావంచాలతో బ్రహ్మాండమైన యోగం

పైన తెలిపినట్లుగా రెండుభాగాలు బావంచాలు, ఒక భాగం నువ్వులు కలిపి వాడినా, లేక చెంగల్వ కోష్టును ఆవుపాలతో శుద్ధిచేసి తేనె, నెయ్యి కలపి సేవించినా దివ్య సుందర శరీరులవుతారు. అన్ని రకాల చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

అరికాళ్ల చర్మం పై వచ్చే ఆనెలు హరించుటకు కలబందతో కమనీయ యోగం

అరికాళ్లలో ఆనెల బాధవల్ల చాలామంది సక్రమంగా నడవలేక అరికాలి తీపుతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటివారు కలబంద మట్టను చీల్చి ఆనెల మీదవేసి కడితే మూడురోజుల్లో ఆనెల గుర్తు కూడా లేకుండా చర్మంలో చర్మం కలసిపోతుంది★

సుగంధ తైలాలు - సౌందర్య నిలయాలు




మండే వేసవిలో - చల్లనైన చంద్రకాంతి తైలం

బార్లీగింజలు- కొడిశపాల గింజలు, మంజిష్ట ఒక్కొక్కటి 30గ్రా. చొప్పున తీసుకొని దంచి 320గ్రా. నువ్వులనూనెలో వేసి చిన్నమంట మీద మరిగించి వడపోసుకొని ఆతైలంతో వేసవికాలంలో వంటికి మర్దనా చేసుకొంటూ వుంటే చంద్రకాంతి సోకితే వచ్చే చల్లదనం ఈ తైలం వల్ల శరీరానికి ప్రాప్తించి, సుఖము, సౌందర్యము కలుగుతయ్.

మాలతీ సుగంధ తైలం

వట్టి వేళ్ళు , జటామాంసి, గ్రంధి తగరం , చెంగల్వకోష్ఠు, కలువపూలరేకులు, పచ్చ కర్పూరం, ధనియాలు, పెద్ద ఏలకులు, శ్రీగంధం వీటన్నింటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని, వాటి కొలతకు రెట్టింపు భాగంగా నీళ్ళు కలిపి మెత్తగా దంచాలి. తరువాత ఆ మొత్తం పదార్థం ఎంత తూకం వుంటుందో అంత మంచి నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి మందాగ్ని మీద తైలం మాత్రమే మిగిలి నీరంతా ఇంకిపోయేలా మరగించాలి. చల్లారిన తరువాత గుడ్డలో వడపోసి ఆ తైలాన్ని 15 రాత్రులు వెన్నెల్లో పెట్టాలి. అప్పుడది అపురూప సుగంధాలు విరజిమ్మే ''సౌందర్య మాలతీ సుగంధ తైలంగా'' తయారవుతుంది. దీనిని వంటికి లేపనం చేసుకోవటమే మహాసౌందర్యం.



సుగంధామోద తైలం

ఏలకులు, ఆకుపత్రి, వట్టివేరు, చెంగల్వకోష్ఠు , కుంకుమపువ్వు నాగకేసరాలు, బాలెంతబోలు, శ్రీచందనం, కస్తూరి పసుపు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా గ్రహించి దానికి రెట్టింపు రాతిపువ్వు కలిపి, మొత్తం తూకానికి సమంగా మంచి నువ్వులనూనె పోసి ఎర్రటి ఎండలో వారం పదిరోజుల పాటు వుంచుతూవుంటే బహుసుగంధామోదతైలం సిద్ధమౌతుంది. ఇది లేపనం చేసుకున్నవారి చర్మసుగంధం ఆకర్షణీయంగా, ఆహ్లాదకరంగా వుంటుంది.



హృదయానందకరతైలం

తుంగగడ్డలు, తెల్ల వట్టివేళ్ల గ్రంధితగరం, నఖం చిప్పలు, రాతిపూవు, ఏలకులు, కోష్టు, నాగకేసరాలు, దాల్చిన చెక్క, అగరు, బావంచాలు వీటన్నింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేయాలి. ఆ పదార్థానికి సమంగా గోరింటపూలు, మొత్తం పదార్థానికి సమంగా నువ్వులనూనె తీసుకొని, నూనెలో పై పదార్థాలన్నీ కలిపి పదిహేను రోజులపాటు ఎండలో పెట్టాలి. తరువాత వడపోసుకొని ఉపయోగించుకోవాలి. దీనితో శరీరమంతా మర్దనా చేసుకొంటూ వుంటే చర్మ సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.



తైలాలకు సువాసన ఎలా పట్టించాలి ?

బెల్లం, తేనె, గుగ్గిలం, అగరు, సర్జరసం, చక్కెర సమభాగాలుగా కలిపి నిప్పులమీద వేసి ఆధూపాన్ని తైలానికి తగిలేలా చేయాలి. దీనివల్ల పై తైలాలకు అమితసుగంధం అబ్బుతుంది.



బంగారు రంగు కాంతి కోసం భలే మంచి నలుగుపిండి

ఏ స్త్రీ పురుషులు తమ శరీరాన్ని మృదువుగా కోమలంగా సుమ సుందర సుగంధంగా, మన్మథ, రతీదేవీల ప్రతిబింబంగా తయారుచేసుకోవాలనుకుంటారో వారు ఈ క్రింది యోగాలను పాటించి భారతీయ సౌందర్యాన్ని సాధించుకొందురు గాక.

మంచిగంధం, శ్రీగంధం, (పచ్చది) ఎర్ర చందనం, తెల్ల సుగంధపాల వేళ్లు, నాగ కేసరాలు, కస్తూరి పసుపు, మంచిపసుపు, ధవనం, బావంచిగింజలు, చెంగల్వకోష్టు, గుగ్గిలం, ఆకుపత్రి, గంధ కచూరాలు, తుంగగడ్డలు, జటామాంసి, ఈ పదిహేను మూలికలను సమభాగాలుగా తీసుకొని దంచి జల్లెడబట్టి వస్త్రఘాళితం చేసి, అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. ఈ పొడికి సమభాగంగా వస్త్రఘాళితం పట్టిన బార్లీ పిండిని కలిపి మొత్తం అన్ని పదార్థాలు బాగా కలసిపోయేలా కలదిప్పి నిలువ చేసుకోవాలి.



ఈ సుగంధస్నాన చూర్ణం నీళ్ళతో కలిపిగానీ లేక నువ్వులనూనెతో కలిపిగానీ శరీరానికి నలుగుబెట్టుకుంటే మోటుపనులు, మొద్దుపనులు చేసేవారి మొరటు శరీరంకూడా సుకుమారంగా సౌజన్యంగా బంగారు రంగుతో కళకళలాడుతుంది. అంటే ఇక సుకుమారమైన శరీరం గల స్త్రీ పురుషులు నలుగుపెట్టుకుంటే క్రమంగా వారి శరీరం దివ్య మంగళ దేహమవుతుంది. నూనెలో కలిపి నలుగుపెట్టిన తరువాత, పొడి చూర్ణంతో రుద్దుకొని స్నానం చేయాలి. సబ్బులు వాడకూడదు.





అందానికి – అమలక సుగంధ చూర్ణం

పెద్ద ఏలకులు, ఆకుపత్రి, ధవనం, చిన్న ఏలకులు, రాతిపూవు, కచూరాలు, మరువం, వీటన్నింటిని సమభాగాలుగా ఉసిరిక కాయల చూర్ణం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇది స్త్రీలు వాడుకుంటే లలితలాలిత్యమైన లావణ్యం, సుమశోభిత సౌజన్యం సంతరించుకుంటయ్.

మంగళ ప్రదమైన మధుర సుగంధ స్నానచూర్ణం

గంధకచూరాలు, వస, చెంగల్వకోష్ఠు, తుంగముస్తలు, సంపెంగ పూరేకులు, కస్తూరి పసుపు, రాతిపూవు, జటామాంసి, తెల్లావాలు, ముర అనే సుగంధద్రవ్యం వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణం సిద్ధంచేసుకొని స్నానానికి ముందు మంచినీళ్ళతో కలిపి వంటికి నలుగుపెట్టుకుంటే ఎంతో మనోహరంగా, మంగళప్రదంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఈ స్నాన చూర్ణ సృష్టికర్త మాహుక కవీంద్రుడు, ఈ చూర్ణలేపనం వల్ల స్త్రీ పురుషులకు సౌందర్య ప్రాప్తి మాత్రమే కాక, ఇది శుభకరమని, జయకరమని, సకల భూతవినాశకరమని వర్ణించారు. (భూతనాశని అంటే సకల క్రిములనుండి, కంటికి కనిపించని వైరస్ నుండి కాపాడేది అని అర్థం భూతాలు అంటే అతిసూక్ష్మక్రిములు)





సురలోక సౌందర్య స్నాన చూర్ణం

జలావహాంసి 100గ్రా. దాల్చిన చెక్క 100గ్రా. చెంగల్వకోష్టు 100గ్రా. సుగంధమురి 100గ్రా. గ్రంధితగరం 50గ్రా. నఖం చిప్పలు 50గ్రా. పరిశుభ్రమైన తెల్లని బియ్యం 50గ్రా. కుంకుమపువ్వు 25 గ్రా. తూకంగా తీసుకొని వీటన్నింటిని మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఇది మత్తెక్కిన మదపుటేనుగుల మదజలం లాగా మహాసుగంధం విరజిమ్ముతుంది. దీనిని వంటికి నలుగుగాను, స్నానం లేపనం గానూ వాడుతూ వుంటే దేవతాసౌందర్యం సిద్ధిస్తుందని, ఇది దేవతా స్త్రీ పురుషులు వాడుకునే దేవలోక స్నానచూర్ణమని మాహుక కవీంద్రుడు పేర్కొన్నారు.



గంధాష్టక శుభస్నాన చూర్ణం

దాల్చినచెక్క, గ్రంధితగరం, చెంగల్వకోష్టు, గంధకచూరాలు ఆకుపత్రి, శ్రీగ్రంధం, నఖం చిప్పలు, ఈ ఎనిమిది సుగంధచూర్ణాలను మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంతో రుద్దుకొని రోజూ రెండుపూటలా స్నానం చేస్తూవుంటే చర్మం మనోహరమైన మహాసుగంధాన్ని వెదజల్లుతుంది. పూల మకరందానికి తుమ్మెదలు ఝుమ్మని మూగినట్లుగా ఈ సుగంధ పరిమళానికి జనం సమ్మోహనమౌతారు. ఈ చూర్ణాన్ని భార్యాభర్తలిద్దరు ఉపయోగిస్తే వారి అనురాగానికి ఆనంద పారవశ్యానికి అవధివుండదని మహూక 'కవీంద్రుని ఉవాచ.



ఈ యోగాలలోని పదార్థాలను సేకరించటం కొంచెం కష్టమే అయినా ప్రయత్నిస్తే అసాధ్యం కాదు. అనుపమాన సౌందర్యాన్ని సాధించాలంటే ఒక తపస్సులాగా ప్రయత్నం ప్రారంభించాలి. విశ్వాసంతో చెప్పింది చెప్పినట్లుగా అనుసరించాలి. అంతరంగాన్ని అమలినంగా చేసుకోవాలి. అలా చేయగలిగితే ప్రకృతిలో మానవుడికి సిద్ధించనది ఏదీలేదు. ఎందుకంటే ప్రకృతి అంతా మానవుడిలోనే వుంది కాబట్టి★

అందానికి అనేక మార్గాలు



వేసవిలో గంధలేపనం
చంద్రుమనే చర్మానికి చల్లనివీవన

వేసవి కాలపు ఎండలు ఎవరికి ఇష్టంకావు. అవి శరీరంలోని శక్తినంత పీల్చివేస్తుంటయ్. చర్మం నలుపెక్కుతుంది. ఇంకా వాడిపోతుంది. కళ్ళు గుంటలు పడి ముఖం పీక్కుపోతుంది. విపరీతంగా చెమట కారుతుంటుంది. శరీరమంతా విపరీతమైన తాపం, మంటలు చురుకులు, చెమటకాయలు వచ్చి చాలాచిరాగ్గా వుండి చర్మ సౌందర్యం క్షీణించి పోతుంది.

అందువల్ల వేసవితాపం నుంచి చర్మసౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకునేవారు, మంచిగంధం అరగదీసి బొడ్డునుండి పై భాగమంతా లేపనం చేసుకుంటే, ఆ లేపనం చంద్రకిరణాల్లా చర్మతాపాన్ని అణచివేసి, చర్మంపైన వచ్చేచెమటకాయలు, మంటలు, దురదలు పోగొడుతుంది. దీంతోపాటు, మంచిగంధం, వట్టివేళ్ళు, సుగంధ వేళ్ళు మూడుకలిపి కషాయంకాచి, చల్లారిన తరువాత కొంచెం పంచదార కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే చర్మదాహం మరింత త్వరగా అణగిపోతుంది.



అతివల అందానికి అధరం - అతిమధురం

అతిమధురం అనే మూలిక మానవజాతికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరంగా చెప్పవచ్చు. అతి మధుర చూర్ణం ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా ఒక కప్పుపాలల్లో అరచెంచా చూర్ణం, అరచెంచా పటికబెల్లం చూర్ణం కలిపి కాఫీలాగా తాగుతూ వుంటే, వెంట్రుకలు వూడవు, వెంట్రుకలు తెల్లపడవు. కళ్ళు ఎర్రబడవు కళ్ళకింద గుంటలు, నల్లటి వలయాలు రావు. తలలోని కఫము తగ్గిపోయి జలుబు, దగ్గు, సైనసైటిస్, గొంతు బొంగురు వంటి వ్యాధులు ఆమడ దూరం పారిపోతయ్. వాంతులు, దాహము, ఆస్తమా, క్షయ, మొదలైన ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, దరిచేరవు. ఇదిశరీరానికి చలువ కలిగించి, శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపి, మానవాళిని నిత్యనూతన సౌందర్య వంతులుగా చేయగల అందాలమూలిక, ఆనంద ఏలిక, వెంటనే ఉపయోగించండిక.

నిత్య అభ్యంగనం - నిత్యనూతన సౌందర్యనందనం



రోజూ క్రమంతప్పకుండ వంటికి భృంగామలక తైలంతో గానీ, లేక పైన తెలిపిన ఏదో ఒక తైలంతోగానీ మర్దనా చేసుకొని స్నానంచేస్తూవుండాలి. లేదా నువ్వులనూనెనైనా ఉపయోగించవచ్చు. చెవుల్లో ముక్కుల్లో కూడా రెండుబొట్లుపేయటం శ్రేయస్కరం. ముఖ్యంగా శిరస్సుకు, పాదాలకు బాగా తైలమర్ధనం చేస్తూవుండాలి.

దీనివల్ల ముసలితనం, వ్యాధులు దూరంగా తొలగిపోతయ్. ఎంత శ్రమ చేసినా అలసట తెలియదు. సంభోగంలో అపశృతులు వుండవు. శరీరం ఎల్లప్పుడు పుష్టిగా, తుష్టిగా కాపాడబడుతూ, ఆయువు వందేళ్ళవరకు నిలచివుంటుంది. శరీరమంతా ఉక్కు స్థంభంలా దారుఢ్యంతో అన్ని కాలాల్లో నిగనిగలాడుతూ అందాలతో కనువిందు చేస్తుంది.

* అయితే, ఆస్తమా, టీ.బి. అజీర్ణం, విరేచనాలు, వాంతులు వున్నప్పుడు తైలాంభ్యంగనం చేయకూడదు.

అంజన ధారణం - నేత్ర సౌందర్యానికి ఆభరణం

కళ్ళకు కాటుక దిద్దుకోటం నేత్రాలకు సౌందర్యాన్ని అద్దుకోవటమే. రోజూ క్రమంతప్పకుండ కాటుక పెట్టుకునే వారికి కంటివ్యాధులు రావు. కళ్ళు, ఎల్లప్పుడు నిర్మలంగా, విశాలంగా, అందానికే అనుబంధంగా రూపుదిద్దుకుంటయ్. కాటుక లేని కళ్ళు దేవుడులేని గుళ్ళు, అనిమరిచిపోవద్దు.

*అయితే రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు మేలుకునే దురలవాటు వున్నవారు, ఉద్యోగరీత్యా రాత్రి మేల్కొనేవారు, ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేసేవారు, వాంతులైనవారు, జ్వరం తగిలినవారు, అప్పుడే భుజించినవారు, అప్పుడే శిరస్నానము చేసినవారు కాటుక పెట్టుకోకూడదు.



చన్నీటి ముఖ ప్రక్షాళనం - సౌందర్య సమ్మేళనం

చన్నీటిస్నానం చేయటం ఆరోగ్యపానం చేయటమేనని మహర్షులు నిర్ధారించారు. నిత్యము ఉదయ సాయంకాలసమయాల్లో, చన్నీళ్ళతో శిరస్నానం చేయటం, బయటనుండి ఇంటికి రాగానే కళ్ళు, ముఖము, కాళ్ళు చన్నీళ్ళతో కడుక్కోవటం శారీరక మానసిక సౌందర్యానికి పెట్టనికోట అవుతుంది

దీనివల్ల రక్తం నిర్మలంగా ప్రవహిస్తుంది. శారీరక ఇంద్రియాలు, బుద్ధి వికాసం చెంది ఎల్లప్పుడూ ప్రసన్నంగా వుంటయ్. కళ్ళకు దివ్యమైన దృష్టికలుగుతుంది. చర్మం మృదువుగా వారి కళ కళలాడుతూ వుంటుంది. అయితే కఫరోగులు, చన్నీటి స్నానంచేయకూడదు.

శరీరానికి నలుగు - సౌందర్యానికి వెలుగు



రోజూ స్నానం చేసే అరగంట ముందు , పెసలు, శనగలు, ఉలవలు బియ్యము, బార్లీగింజలు మొదలైన ధాన్యాల చూర్ణంతో వెనుక పేజీలలో చెప్పిన సుగంధ ద్రవ్యాలతో నువ్వులనూనెను కలుపుకొని నలుగుపెట్టుకోవాలి. ఇది భారతదేశంలో అనాదిగా వస్తున్న దినచర్య. ఇదిచేయటానికి మనకు అరగంట టైం పట్టినా, దానివల్ల మిగిలిన ఇరవై మూడున్నర గంటలు మనకు ఆనందం కలుగుతుంది.

నలుగు పెట్టటం వల్ల శరీరంలోని అధిక కఫం అంతర్లీనమౌతుంది. శరీరంలో ఆహారం ద్వారా పెరిగే కొవ్వు ఒక చోటనే స్థిరపడకుండ అన్ని అంగాలకు విభజించబడి అందమైన శరీరాకృతి ఏర్పడుతుంది. సర్వాంగాలు ధృఢవంతమై వేలబడకుండ వుంటయ్. చర్మంలోని రోమకూపాలలో వుండే క్రిములు హరించి పోయి చర్మసౌందర్యం శాశ్వతం అవుతుంది.

కాంతికి మెసుపు - కస్తూరి పసుపు

కస్తూరి పసుపు కమ్మటి సువాసనతో కమనీయమైన రంగుతో కనువిందుగా వుంటుంది. కస్తూరి పసుపు చూర్ణం, బావంచాల చూర్ణం, జటామాంసి చూర్ణం, చెంగల్వకోష్ఠు చూర్ణం కొంచెం కొంచెం సమంగా తీసుకొని పాలమీద మీగడతోగానీ, తాజావెన్నతో గానీ, కలిపి నూరి రాత్రి నిద్రపోయేముందు ముఖానికి పలుచగా లేపనం చేసుకొని ఉదయమే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖం కడుక్కొంటూ వుంటే, ముఖం తామర పూవులా పరిమళిస్తుంది. కస్తూరి పసుపు, బావంచాలు, పెసరపిండి ఈ మూడు కలిపితే అపురూపమైన నలుగుపిండి తయారవుతుంది. దానితో స్నానం చేస్తూవుంటే చర్మానికి మంచి కాంతి, సౌందర్యము పెరుగుతయ్.

దంత సౌందర్య ఘోషం



రోజూ ఉదయం పండ్లు తోముకునే ముందు రెండు చెంచాల నువ్వులనూనె నోట్లో వేసుకొని పదినిముషాలపాటు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. దీనినే తైల గండూషం అంటారు. దీనివల్ల నోటి పూత, నోటిలో పుండ్లు, నోటి దుర్గంధం, చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారటం, దంతాలు కదలాడటం వంటి సమస్యలు ఈ చిన్న అలవాటుతో పరిష్కారమై దంత సౌందర్యం శోభిస్తుంది. ముఖ్యంగా కిళ్ళీలు, పాన్‌పరాగ్‌లు, వక్కపొళ్ళు, నమిలే వాళ్ళు బీడి, చుట్ట, సిగరెట్, కాల్చేవాళ్ళు ఈ అలవాటు చేసుకోవటం



ద్వారా నోట్లో క్యాన్సర్ పుట్టే ప్రవమాదాన్ని కొంతవరకు తగ్గించుకోవచ్చు.

నఖాభ్యంగవము - శిరో సౌందర్య రంగవము

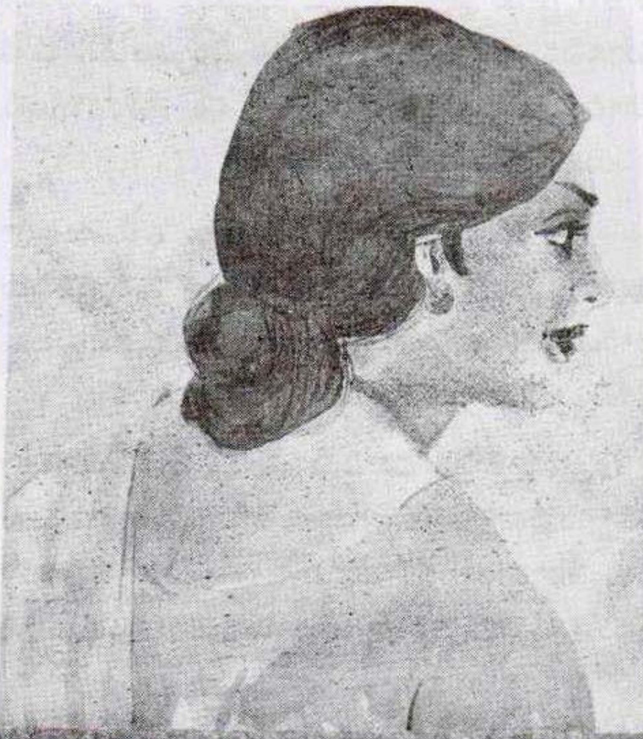
చేతిగోళ్ళకు, కాలిగోళ్ళకు, నువ్వులనూనెను పట్టించి సున్నితంగా మర్దనా చేస్తూవుంటే శిరస్సుతాపము హరించి వెంట్రుకలు, దంతాలు, నేత్రాలు, ముక్కు, శరీరంలోని ఎముకలు అందంగా ఆరోగ్యంగా వర్ధిల్లుతయ్.

నేలతాడి దుంప- నెలవైన సౌందర్యాల గంప

నేలతాడి దుంపను మేకపాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి దానిని ఫేస్‌ప్యాక్ లాగా రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ముఖానికి పలుచగా లేపనం చేసి ఉదయం



లేవగానే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో ముఖం కడుక్కొంటూ వుంటే ముఖం మీది మచ్చలు, గుంటలు ఎగుడు దిగుళ్ళు తొలగిపోయి బుగ్గలు పెరిగి ముఖం చంద్రబింబంలా అవుతుంది. చెవి తమ్మెలు చిన్నవిగా ఉండి ఆభరణాలు పెట్టుకోలేక బాధపడేవారు ఇదే లేపనాన్ని చెవి తమ్మెలకు మృదువుగా మర్దిస్తూవుంటే అవి క్రమంగా పెద్దవై, ఆభరణాలు పెట్టుకునే వీలు కలుగుతుంది.



పరుపులు అనేక విధాలు పడక సౌందర్యానికి పథాలు

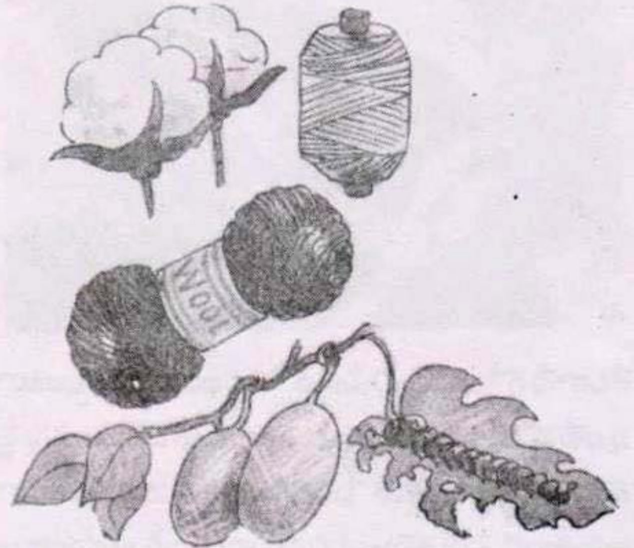
మానవుడికి అన్నింటికన్న ఆనందకరంగా ఉండవలసింది పడక, ఎందుకంటే రోజులో ఎక్కువ సమయం ఒకేచోట కదలకుండ వుండేది నిద్రలోనే. నిద్ర సుఖంగా వుంటేనే మరుసటి రోజు కార్యక్రమాలు ప్రశాంతంగా జరుగుతయ్ కాబట్టి, పడక సౌందర్యమే జీవన వికాసానికి ప్రధానం అని చెప్పవచ్చు. ఇప్పుడు ప్రతి ఇంటా స్పాంజ్ పరుపులు తప్ప, దూది పరుపులు కూడా తగ్గిపోయినవనే ఊహించవచ్చు. స్పాంజ్ పరుపుల వల్ల ఎన్నో అనర్థాలు వాటిల్లుతున్నయ్. ఈనాటి మన

అనారోగ్యాన్ని చూసుకుంటే మనకే తెలుస్తుంది. మార్కెట్‌లో స్పాంజ్ పరుపులను కూడా మార్పులు చేసి, ఒకవైపు స్పాంజ్, మరోవైపు దూది పెట్టి తయారుచేస్తున్నారు. ఇవి వాడేవారంతా దూది వున్నవైపు ఎండాకాలంలోను, స్పాంజ్ వున్నవైపు మిగిలిన కాలాల్లోను వాడుతున్నారు. అసలు దూది పరుపులు ఎండాకాలంలో వాడకూడదు. స్పాంజ్ పరుపు అసలు పనికిరాదు.



ఏ పరుపు ఏ కాలంలో [illegible]

❄ దూది పరుపు మీద పడుకుంటే వాతరోగాలు హరిస్తయ్ కాబట్టి మన ప్రాచీనులు దూది పరుపులను వర్షాకాలంలోను, శీతాకాలంలోను వినియోగించేవారు. వీటిని ఎండాకాలంలో ఉపయోగిస్తే ఇంకా వేడి చేసి, తాపాన్ని పెంచి, వంటికి చికాకు పుట్టిస్తయ్. కాబట్టి వేసవిలో వాడేవారుకాదు.





❄ బూరుగు దూది పరుపులు అన్ని రుతువుల్లోను ఎంతో హితకరంగా సుఖకరంగా వుంటయ్. వీటి మీద పడుకుంటే కఫరోగాలు, వాతరోగాలు హరించి నిద్ర హాయిగా పడుతుంది. మానసిక ఉల్లాసము ప్రశాంతత ఏర్పడతయ్. మన ప్రాచీనులు ఎక్కువవుంది ఈ పరుపులనే వినియోగించేవారు.

❄ జమ్ము దూది పరుపులు భలే మెత్తగా వుంటయ్. వీటి మీద పడుకుంటే శరీరంలోని దుష్టవేడిమి హరించిపోతుంది. కమ్మని గాఢమైన నిద్రపడుతుంది. వీటిని ఎండాకాలంలోనే వాడాలి.

ఇంకా జిల్లేడు దూది పరుపులు, హంస తూలికా తల్పాలు వున్నా అవి అసాధ్యాలు కాబట్టి, మా పాఠకులు వర్ష, శీతాకాలాలలో దూది పరుపులను, వేసవిలో జమ్ము దూది పరుపులను ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యవంతులు కావాలని కోరుతున్నాము★

ఉషః పానము - ఆరోగ్య గానము



ఉషఃపానము అంటే ఉదయం నిద్రలేవగానే మంచినీరు తాగటం. ఈ అలవాటు ప్రాచీన భారతీయులకు అందరికి వుండేది. కాని ఖర్చులేని ఈ చిన్న అలవాటును ఆచరించటంద్వారా వారు నిరోగులుగా జీవించారు. ఇప్పటికీ ఈ అలవాటు పల్లెల్లో వయసు పై బడిన వృద్ధులు కొందరు ఆచరిస్తూనేవున్నారు.

రోజూ రాత్రిపూట మంచినీళ్ళను పలుచటి గుడ్డలో ఏడుసార్లు వడకట్టి ఆ నీళ్ళను రాగి చెంబులో పోసుకొని మంచం పక్కనే పెట్టుకోవాలి. ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి, కాళ్లు కిందపెట్టకుండ రాగి చెంబు అందుకొని ఎనిమిది గుక్కలు నీరుతాగాలి. అంతకుమించి తాగకూడదు. ఈ ప్రక్రియను కొత్తగా మొదలు పెట్టేవారు ముందు ఐదు గుక్కలు మాత్రమే తాగుతూ పది రోజులకు ఒక గుక్క పెంచుతూ ఎనిమిది గుక్కలు అయిన తరువాత అదే పద్ధతిని జీవితమంతా ఆచరించాలి.

దీనివల్ల ఎన్నెన్నో భయంకరమైన వ్యాధులు కూడా హరించిపోతయ్. క్రమంగా శరీరం ఏ వ్యాధి లేకుండ, ఏ వ్యాధిని రానివ్వకుండ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా మారుతుంది. అధునికవైద్యశాస్త్రవేత్తలు రాగిచెంబులోని నీటి మీద అనేక ప్రయోగాలు చేసి, సనాతన భారతీయ మహర్షులు నెలకొల్పిన ఈ ఆచారం అమోఘమైనదని, అనూహ్య ఫలితాలమయమని వేనోళ్ళతో పొగిడారు. ప్రపంచం కూడా ఒప్పుకుంది కాబట్టి ఇది మూఢనమ్మకం అని భావించకుండ మా పాఠక సోదరీసోదరులు ఈ అలవాటును జీవితాంతం పాటిస్తూ ఆయురారోగ్యాలతో, అంద చందాలతో అలరారుదురు గాక!

మర్దనం - సౌందర్యవర్ధనం

శరీర మర్దనం అంటే ఒళ్లు పట్టించుకోవటం అని అర్థం. ఇది మన తెలుగునాట బాగా అలవాటైన ప్రక్రియే. మధ్యలో కొంతకాలం ఈ మర్దనా విధానానికి ప్రాశస్త్యం తగ్గినా ఇప్పుడిప్పుడు మసాజ్ అనే పేరుతో విరివిగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. స్త్రీ పురుషులిద్దరు కనీసం వారానికి ఒకసారైనా మర్దనా చేయించుకోవటం చాలా అవసరం.

మర్దన వల్ల అలసిన శరీరాంగాలు విశ్రాంతి పొందుతయ్. శరీరంలోని వాతము, కఫము కొవ్వు తగ్గిపోతయ్. రక్త ప్రసరణ క్రమబద్ధమవుతుంది. అవసరాన్ని బట్టి వాడే నూనెలను బట్టి కొవ్వు తగ్గించవచ్చు. కావాలంటే పెంచవచ్చు. మర్దన చేయించిన రోజు ఎంతో సుఖంగా నిద్రపడుతుంది. అవకాశము సమయము వుండి దీన్ని సక్రమంగా అనుసరించగలిగితే చర్మానికి చక్కటి అందం శరీరానికి ముచ్చటైన ఆకృతి కలుగుతయ్.

నా భర్త కూడా అందగాడే

(అనాకారిగా వున్న భర్తను అందగాడిగా మార్చుకున్న ఓ అతివగాధ)



పూర్వం కోసల రాజ్యంలో మధు మంజరి అనే సౌందర్య రాశి వుండేది. ఆమె అందం అపురూపమైనది. ఆమెను వివాహమాడాలని ఎందరెందరో సుందరాంగులైన యువకులు ప్రయత్నించినా ఆమెకు విధి విశాన నల్లగా మొద్దుగా బండగా వున్న వ్యక్తితో వివాహమైంది. అతనితో వివాహం ఇష్టం లేకపోయినా పెద్దలను ధిక్కరించలేక, విధిని ఎదిరించలేక తన పూర్వజన్మ సుకృతం ఇలావుంది అని సరి పెట్టుకొని వివాహమాడింది.

కల్యాణ వేదిక మీదే ఆ జంటను చూచిన అమ్మలక్కలు విపరీత వ్యాఖ్యానాలు మొదలు పెట్టారు. ''కాకి ముక్కుకు దొండపండు'' అని ''చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహాదేవ'' అని ''పెద్ద అందగత్తె అని విర్రవీగింది ఇప్పుడు దాని పొగరు అణిగింది'' అంటూ రకరకాలుగా ఎద్దేవా చేశారు.

వారి మాటలు మధుమంజరి మనసును విపరీతంగా గాయపరచినయ్. కన్నీరు మున్నీరుగా విలపించింది. శోభనం గదిలో కూడా ముక్తసరిగా ఒక్కమాటకూడా భర్తతో మాట్లాడకుండ మౌనంగా వుంది. ఆమె భర్త పేరు వినయశీలుడు. పేరుకు తగ్గట్టే ఎంతో వినయము సంస్కారము కలవాడు. అతడు భార్యను బలవంతం చేయలేదు సరికదా కనీసం ముట్టుకోనుకూడా ముట్టుకోలేదు. ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడకుండానే తెల్లవారింది.

వినయశీలుడు గదినుండి బయటకు వెళుతూ ''మంజరీ '' నీ బాధ నాకు తెలుసు. నీ అంత అందాలరాశికి నేను తగిన వాణ్ణి కాను. ఈ వివాహాన్ని నేను మొదట్లోనే వ్యతిరేకించాను. కానీ పెద్దలమాట కాదనలేక ఒప్పుకున్నాను. రూపంలో గుణంలో సమతూకంలేని దాంపత్యం అన్యోన్యంగా సాగదని నాకు తెలుసు. ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు. నీ సౌందర్యానికి సరితూగగల ఏ యువకుడినైనా నీవు ఇష్టపడివుంటే చెప్పు. పెద్దలను ఒప్పించి మీ వివాహం నేను జరిపిస్తాను అన్నాడు.

మధుమంజరి ఏడుస్తూ వచ్చి అతని పాదాలమీదపడింది. ''ఇంత అందం ఎదురుగా పెట్టుకొని బలవంతంగానైనా అనుభవించే హక్కు కలిగివుండికూడా ఏ మాత్రం చలించకుండా వున్న మీ నిగ్రహము, మీ సంస్కారము ముందు ప్రపంచంలో ఏ సౌందర్యము సరికాదండి. ఇష్టంలేకపోతే మరో వివాహమైనా చేస్తానని చెప్పిన మీ ఆత్మసౌందర్యం ముందు నా బాహ్య సౌందర్యం వెలవెలపోతుందండి.'' అంటూ లేచి భర్త హృదయం మీద వాలిపోయింది. వినయశీలుడు చిరునవ్వుతో ఆమె కన్నీరు తుడిచి, ''ఏది నిజమైన సౌందర్యం ! ఏ సౌందర్యం శాశ్వతం? ఏ సౌందర్యం అశాశ్వతం ? అనే సౌందర్య రహస్యం తెలుసుకొన్న వారికి జీవితములో ఆవేదన





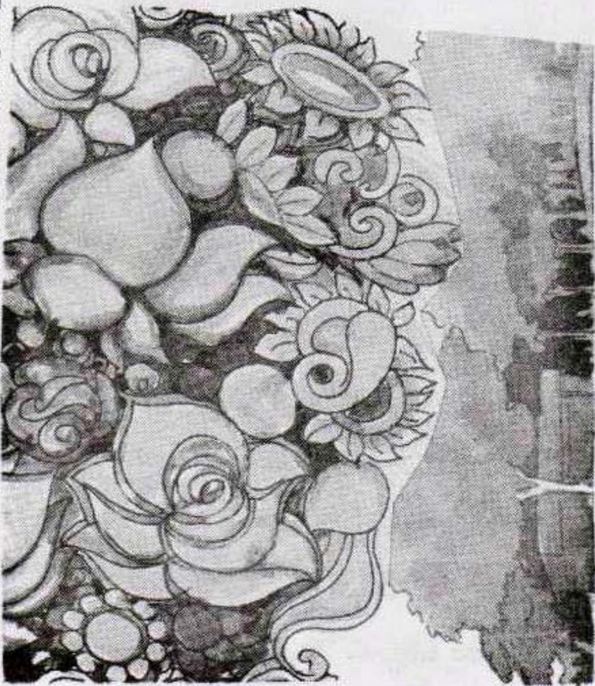
అపజయం వుండదు'' అంటూ గంభీరంగా బయటకు వెళ్ళిపోయాడు. వెళ్ళిపోయే భర్తను చూస్తున్న మధుమంజరికి అతని ఆత్మసౌందర్యపు తేజస్సుముందు తన బంగారుఛాయ అందాలు తీసికట్టుగా , సిగ్గుచేటుగా కనిపిస్తున్నాయ్. అంతరంగంలోని ఆవేదనా పొరలు ఒక్క టొక్కటి విడిపోతున్నాయ్.

మధుమంజరి మంచినీటిని తేవటంకోసం ఆ వూరి వెలుపల వున్న బావి వద్దకు వెళ్ళింది. అప్పటికే అక్కడ మూగి వున్న అమ్మలక్కలు మధుమంజరిని చూడగానే గుసగుసలు ప్రారంభించారు. సరిగ్గా ఇక్కడే మధుమంజరి జీవితం ఒక గొప్ప మలుపు తిరిగింది. మధుమంజరి బావి వద్దకు చేరేటప్పటికి, ఏదో దూరం ప్రాంతం నుంచి ఎంతో అలసిపోయి వస్తున్న ఒక సాధువు బావి వద్దకు వచ్చి అక్కడచేరిన ఆడవారిని దాహానికి నీళ్ళు ఇవ్వమని అడిగాడు.

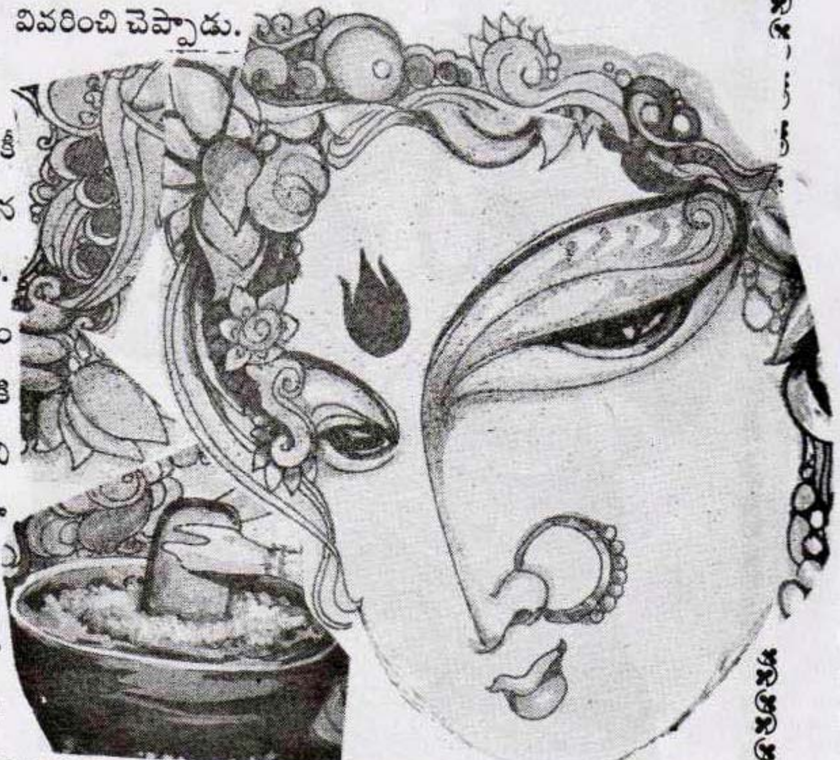
యౌవనపొంగులో, ధనవుందంతో, ఈర్ష్యాద్వేషాలతో నిండి వున్న ఆ యువతులు సాధువుకు నీళ్ళు పోయకుండ, ఏ సమాధానము చెప్పకుండ మధుమంజరిని ఇష్టం వచ్చినట్లుగా ఎగతాళి చేస్తున్నారు. వుధువుంజరి వారి మాటలను పట్టించుకోకుండా బావిలో నుంచి నీరు చేది సాధువు వద్దకు వచ్చి అతనికి చేతుల్లో నీరుపోసింది.



అది గమనించిన అమ్మలక్కలు విరగబడి నవ్వుకుంటూ, ''సాధువుల్ని, సన్యాసుల్ని కొలిస్తే నల్ల మొగుడు తెల్ల మొగుడవుతాడా ?'' అంటూ గేలిచేస్తూ వెళ్ళిపోయారు. మధుమంజరి వాళ్ళ మాటల్ని లెక్కచేయకపోయినా సాధువు ఆమె వైపు ఆత్మీయతగా చూస్తూ అమ్మా నువ్వు దయగల తల్లివి. అడగకుండానే నాదాహం తీర్చావు. నువ్వు కూడా నన్నేమీ అడక్కుండానే నీ సమస్య పరిష్కారమయ్యే మార్గం చెబుతాను. ఆచరించు, నిన్ను గేలిచేసే వాళ్ళ నోరు వుూయించు అంటూ వుధువుంజరికి ఆమె భర్తను అందగాడిగా తీర్చిదిద్దుకునే కొన్ని మూలికాయోగాలను వివరించి చెప్పాడు.



అనాటి నుండి మధుమంజరి బయట ఎవరికీ కనపడలేదు. తమ ఇంటి వెనుకభాగంలోని విశాలమైన స్థలంలో తులసి మొక్కలతో తోటలాగా పెంచింది. భర్తను తానుచేయబోయే ప్రయోగాలకు అతికష్టం మీద ఒప్పించింది. వాళ్ళ నివాసం తులసి తోటలోకి మారింది. సాధువు చెప్పిన మూలికలను సేకరించి ప్రయోగాలు ప్రారంభించింది. ఏమిటా ప్రయోగాలు?



తామరపూలు, కలువపూలు, నాగకేసరాలు, తెల్లగలిజేరు, సహదేవి, చెట్టు సవుూలం,



సుగంధపాలవేళ్ల గోరింట సమూలం, గ్రంధి తగరం, చెంగల్వకోష్ఠు, తాళిస పత్రి. వీటన్నింటిని వాళ్ళ తోటలోనే పెంచింది. రోజూ పై మూలికలను అప్పటికప్పుడు తాజాగా తీయటం నీళ్లు కలపకుండ పచ్చి రసాలు తీసి, ఆరసంతో సమంగా తెల్ల నువ్వులనూనె కలిపి, మర్రి, చంద్ర, రావి, మేడి జువ్వి, మద్ది చెక్కలతో పొయ్యి వెలిగించి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించింది. తరువాత వడపోసి ఆ తైలాన్ని భర్తకు ఆపాదమస్తకం మర్దనా చేయటం మొదలుపెట్టింది. ఆ నూనె బాగా వంటబట్టిన తరువాత నలుగుపిండి సిద్ధంచేసింది.



ఉసిరిక కాయలు, పండిన కరక్కాయలు, మందారపూలు, జాపత్రి, గంధకచూరాలు, పచ్చకర్పూరము, కస్తూరి పసుపు, బావంచాలు వీటన్నింటిని సమంగా కలిపి దంచి చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణానికి సమంగా బార్లీగింజల పేలాలపిండి కలిపి, ఆస్నాన చూర్ణంతో వంటికి నలుగు బెట్టి స్నానం చేయించటం ప్రారంభించింది.



తలవెంట్రుకలు మొత్తం తీయించి, గుంటగలగరసమూలం, నీలిసమూలం, నల్లగోరింట సమూలం, నల్ల పురుగుడు పండ్లు, త్రిఫలాలు, అతిమధురం, కోష్ఠు ఇనుప భస్మము, ఇవన్నీ కలిపి నూరి తలకు పట్టించి మర్దనా చేయడం మొదలుపెట్టింది.

వీటితోపాటు లోపలికి ఆహారంగా వండిన పదార్థాలు తగ్గించి, ఆవుపాలు, నెయ్యి, వెన్న, తాజా కూరగాయల రసాలు, పండ్లరసాలు, మాత్రమే ఆహారంగా ఇచ్చింది. చంద్రుడు కృష్ణపక్షంలో వుండగా మొదలుపెట్టి చంద్రుడు శుక్లపక్షం పూర్తయ్యేవరకు నిండు పౌర్ణమినాటికి తన భర్తను చందమామతో సమానమైన అందగాడిగా తీర్చిదిద్దింది. నల్లని ముంగురులతో, తెల్లని దేహఛాయతో, అద్దాలవంటి చెక్కిళ్ళతో నవమన్మథుడిలా తయారైన భర్తతో కలిసి ముప్పై ఒకటవ రోజున బయటకు వచ్చింది. ఆ జంటను చూసిన అమ్మలక్కలంతా సిగ్గుతో అవాక్కైపోయారు. నీ భర్తను అందగాడిగా ఎలా తయారుచేశావో చెప్పవా ? అంటూ వెనకబడ్డారు. మధుమంజరి గర్వంగా, మౌనంగా నవ్వుకుంటూ ముందుకు కదిలింది★



ఆహారంతో అందాలు - అందరికి అనుబంధాలు



మెంతి అట్లు
ఎదగని ఆడపిల్లలకు అందాలమెట్లు

కొంతమంది ఆడపిల్లలు వయస్సు పెరుగుతున్నా రజస్వలలు కారు. శారీరకంగా ఎదుగుదల వుండదు. పౌష్టికాహారలోపం వల్ల శరీరంలో ధాతువుల అసామ్యతవల్ల తిన్న ఆహారం సక్రమంగా ఒంటబట్టక ఎండుకుపోయివుంటారు. అలాంటి ఆడపిల్లలకు మెంతి అట్లు చేసి ఆహారంగా పెడుతూ వుంటే వారి సమస్యలు పరిష్కారమవౌతయ్. ఇవి చేసుకోటంకూడా చాలా సులభమే.

మెంతులు నానబోసి అందులో తగినంత ఉప్పు, కారము జీలకర్ర కలిపి బాగా మెత్తగా రుబ్బి నెయ్యితో అట్లుపోసి ఎదగని అడపిల్లలతో తినిపిస్తూవుండాలి. అట్లు కొంచెం చిరుచేదుగా వుంటయ్. అలవాటు చేసుకుంటే బాగానే వుంటయ్. అయితే వీటివల్ల మలబద్దకం కలిగే అవకాశం వుంది. అందువల్ల రాత్రి ఆహారంలో పెరుగువాడకుండ పాలువాడటం మంచిది. బాగా మగ్గిన అరటిపండ్లు తింటూవుంటే మలబద్ధకం సమస్య పోతుంది.

రోజూ ఉదయం పూట మాత్రమే రెండు మెంతి అట్లు పెట్టాలి. దీనివల్ల కృశించిన శరీరం బలపడుతుంది. దేహ దారుఢ్యం కలిగి త్వరలో రజస్వల అవుతారు. ఈ అట్లు స్త్రీలకు రుతురక్తాన్ని సక్రమంగా జారీచేసి, శరీరానికి, పుష్టి, కాంతి, లావణ్యము కలిగిస్తయ్. బహిష్టు నొప్పి వున్న స్త్రీలకు, సక్రమ బహిష్టు లేని స్త్రీలకు కూడా ఈ అట్లు మేలు చేస్తయ్. పూర్వకాలంలో సందర్భానుకూలంగా అవసరమైనప్పుడు ఆడవాళ్ళు ఈ అట్లు వేసుకొని తిని తమ సమస్యను తామే పరిష్కరించుకొనేవారు. హాయిగా తినండి అట్లు- మీ అందానికి కట్టుకోండి మెట్లు ★



అంజీరుతో అందం - అతివలకు సుమగంధం



ఈ ఆధునిక యుగంలో చాలామంది అవివాహితులైన యువతులు, వివాహితులైన స్త్రీలు, శరీరానికి కొవ్వు వస్తుందనే భయంతో, తీపి పదార్థాలు, నెయ్యి, వెన్న, మీగడ, పిండివంటలు వాడటం పూర్తిగా మానివేస్తున్నారు. ఆరు రుచుల్లో ఏ రుచి తగ్గినా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ముఖ్యంగా రుచులకు రాజువంటి తీపిని వాడకుండా మానుకుంటే శరీరంలో రక్తం తగ్గిపోయి రక్తహీనత ఏర్పడి, ఆ బలహీనత కళ్ళ చుట్టూ నల్లటి వలయాకారపు గుంటలుగా మారుతుంది. ఈ వాస్తవం తెలుసుకోకుండా, రక్తాన్ని పెంచి శుభ్రపరిచే ఆహార పదార్థాలు వాడకుండ, విటమిన్ బిళ్ళలు మింగుతూ, కళ్ళచుట్టూ క్రీములు పులుముతూ వుంటే ప్రయోజనం శూన్యం. అలాంటివారు అంజీరు పండును ఆహారంగా ఉపయోగించుకొని వారి అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.

అంజీరు అంటే మరేదోకాదు. మేడిపండులో ఒకజాతి. దీనిని సీమ మేడి అంటారు. ఇది తీపి రుచికలిగి చలువచేసే సుగుణం కలిగివుంది. రక్తంలో చేరిన ఉగ్రమైన పైత్యాన్ని (వేడిని) కూడా ఇది సునాయాసంగా తొలగించి, రక్త శుద్ధిని రక్తవృద్ధిని కలిగించి సౌందర్యాన్ని సంతరింపచేస్తుంది. ఇంకా శిరస్సులోని దుష్టవేడిని అరికట్టి ముక్కునుంచి ప్రవాహంలా కారే రక్తాన్ని కూడా సమర్థవంతంగా నిరోధిస్తుంది. అయితే ఎంత మంచి పదార్థమైనా మితంగా వాడుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ ఎండు అంజీరువాడటం వల్ల శరీరం ఎల్లప్పుడూ సమశీతోష్ణంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడబడుతుంది.

దీనిని ఎలావాడుకోవాలంటే, రాత్రిపూట ఒకగ్లాస్ మంచినీళ్ళల్లో రెండు ఎండు అంజీర్ ముక్కలు, ఇరవై ఎండు కిస్‌మిస్ పండ్లు, సుగంధిపేళ్ల ముక్క ఒకటి వేసి ఉదయం వరకు నానబెట్టి, ఉదయం ముఖం కడుక్కోగానే, ఆనానిన పండ్లు తిని తరువాత ఆ నీరు తాగుతూవుండాలి. ఇది ఆడ, మగ అందరూ వాడుకోవచ్చు. రక్తం బాగా తక్కువగా వున్నవారు, విపరీతమైన పైత్యప్రకోపం (ఉష్ణతీవ్రత) వున్నవారు, రెండోపూట కూడా అంటే ఉదయం పూట పైన తెలిపినట్లుగా గ్లాస్‌లో పండ్లు వేసి సాయంత్రం వరకు నానబెట్టి, సాయంత్రం పూట సేవించాలి. సమస్య తీరినతరువాత ఒక్క పూట వాడుకుంటే సరిపోతుంది★

తులసి పానీయం అందానికి అనుసరణీయం

(తులసి పూజావిధానం, అనే అపురూప గ్రంథ సౌజన్యంతో)

ఈ క్రింద, తులసి ఆకు రసంతో లేదా చూర్ణంతో టీ మరియు తేలిక పానియాలు తయారుచేసుకునే సులభ విధానాలు వ్రాస్తున్నాము. మా పాఠకులు వీటిని అతిసులువుగా, ఖర్చులేకుండా తయారుచేసుకొని ఇంటిల్లపాది అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకొని ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించాలని కోరుతున్నాము.

ఒకటవ రకం తులసి టీ

నీడలో ఎండిన తులసి ఆకుల చూర్ణం ఒక టీ స్పూన్, మామూలు టీ పొడి రెండు టీ స్పూన్‌లు మంచినీళ్లు రెండు కప్పులు, పాలు ఒక కప్పు, చక్కెర తగినంత, సేకరించుకోవాలి.

ముందుగా పొయ్యి మీద నీళ్ళు పెట్టి నీళ్ళు మరిగిన తరువాత అందులో తులసిపొడి, టీ పొడి వేసి డికాషన్ తయారుచేయాలి. పాత్రను దించుకొని వడపోసి అందులో మరిగించిన పాలు, చక్కెర కలిపితే టీ తయారవుతుంది.

రెండొవరకం టీ

నీడలో ఎండించిన తులసి ఆకులపొడి రెండు టీ స్పూన్‌లు, మామూలు టీ పొడి రెండు టీ స్పూన్‌లు, అర టీ స్పూన్ శొంఠిపొడి, అరటీ స్పూన్ మిరియాలపొడి, ఒక ఏలకకాయ (ఇలాచి) నీళ్ళు రెండు కప్పులు, పాలు ఒక కప్పు, చక్కెర తగినంత సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి.

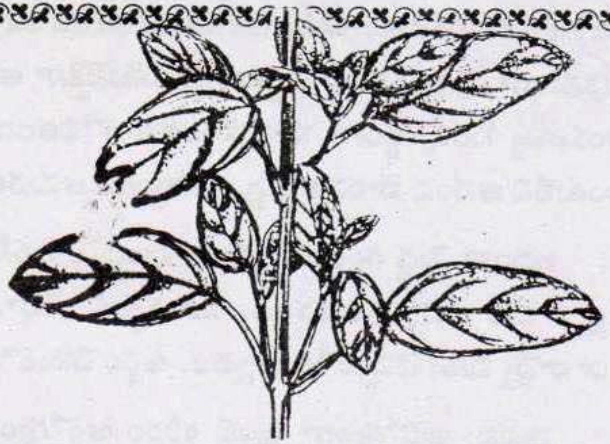
మరుగుతున్న నీళ్ళలో తులసిపొడి, టీ పొడి, శొంఠిపొడి మిరియాల పొడి ఏలక పొడి మరిగించి డికాషన్ తయారుచేయాలి. తరువాత వడపోసుకొని అందులో మరిగించిన పాలు, తగినంత చక్కెర కలిపితే, ఘుమ ఘుమలాడే సుగంధ పరిమళమైన టీ తయారవుతుంది.

ఈ రెండు రకాల టీ తయారీలో మనకు దొరకనిది మనం సేకరించుకోలేనిది ఏదీలేదు. కానీ దీన్నీ తయారుచేసుకొని వాడటం వల్ల ఎన్నెన్నో రోగాలు రాకుండ, వచ్చాక మనల్ని బాధించకుండ ఆ జబ్బులనుంచి అవలీలగా బయట పడవచ్చు.

ఈనాడు ఎంతోమంది డస్ట్ ఎలర్జీలతో, తుమ్ములతో, దగ్గుతో జలుబుతో, సైనసైటిస్‌తో, ఆస్తమాతో, ముక్కులు దిబ్బడవేసి గాలి పీల్చలేక వూపిరాడక,

రాధాసమేతం... రసరమ్యలోచనం!

కళ్ళవెంట ముక్కు వెంట ధారాపాతంగా నీరుకారుతూ ఏ పనీ ఏకాగ్రతతో చేయలేక, ఆపసోపాలు పడుతూ, ముక్కుతూ మూల్గుతూ అల్లాడుతున్నారు. ఇక చలికాలం వస్తే వీళ్ళ బాధ భగవంతుడికెరుక. ఒక్కసారి రోడ్డుమీదికి వెళ్లి దుమ్ము ధూళిలో తిరిగి వచ్చినా, ఇళ్ళలో దుమ్ము దులిపినా, వంటచేసేటప్పుడు ఘాటువాసన తగిలినా, ఇల్లంతా దద్దరిల్లి పోయేటట్లు ధన ధన ధన తుమ్ముల తుఫాన్ ప్రారంభమవుతుంది.





ఇలాంటి వాళ్ళు ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోకుండా, సౌందర్యం గురించి ఇంతేం ఆలోచిస్తారు. అసలు కీలకమైన శిరోభాగం ఆరోగ్యవంతం కాకుండా అందం ఎలా వస్తుంది. ? కాబట్టి ప్రియాతిప్రియమైన మా పాఠక సోదరీ సోదరులారా ! పైన తెలిపిన ఒకటవ రకం తులసి టీని వేసవికాలంలోను, రెండొవ రకం తులసి టీని, వర్షాకాలము, చలి కాలంలోను వాడుకొంటూ, తగిన ఆహార, విహార నియమాలను పాటిస్తూ పదినిమిషాలపాటు రెండుపూటలా ప్రాణాయామం చేస్తూ మీ సమస్యలనుంచి బయటపడి, లేదా పై సమస్యలు రాకుండ జాగ్రత్తపడి మీ ఆయుష్షును పరిపూర్ణంగా ప్రకాశవంతంగా మలచుకొందురు గాక!

అందాల కలశి - అమృతాల తులసి



ఓ భారతీయ యువతీ యువకులారా ! వివాహితులైన స్త్రీ పురుషులారా ! సౌందర్యం పైపై పూతలతో వచ్చేది కాదు. ఆత్మ, మనసు, శారీరక ఇంద్రియాలు ప్రసన్నంగా వుండి, శరీరాన్ని నియంత్రించే వాత పిత్త కఫాలనే త్రిదోషాలు, రసం, రక్తం, మాంసం, మేదస్సు (కొవ్వు) అస్థి (ఎముక) మజ్జ, వీర్యం అనే ఏడు ధాతువులు ఎగుడు, దిగుడు లేకుండా సమంగా వుండి, తిన్న ఆహారాన్ని పచనం చేసే జఠరాగ్ని, ఏరోజుకారోజు సుఖవిరేచనం, ఇవన్నీ

సక్రమంగా వున్నప్పుడే ఏ స్త్రీకైనా, పురుషునికైనా అందము, ఆరోగ్యము, ఆయుష్షు సంపూర్ణంగా సుమసుందర శోభితంగా పోషింపబడుతూ, అంతులేని ఆనంద పారవశ్యాన్ని, జన్మాంతర అమరత్వాన్ని అందిస్తయ్.



ఇదంతా పెద్ద గందర గోళంగా వుందని, ఇవన్నీ సాధించటం అందరి వల్ల కాదని అపోహపడకండి. సూక్ష్మంలో మోక్షం లాంటి సులువైన విధానాన్నే మీకు చెప్పబోతున్నాము. అర్థం చేసుకొని ఆచరించండి.

మనసు ఆరోగ్యంగా వుంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటే మనసు ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. ఈ రెండు ఆరోగ్యంగా వుంటే ఆత్మసౌందర్యం ప్రతిఫలిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియను అతి సులువుగా సాధించుకోవటానికే ప్రకృతిమాత మనకు తులసి మొక్క నిచ్చింది. తులసిని మన నిత్య జీవితంలో ఒకభాగంగా చేసుకొని ఉపయోగించుకోవటం ద్వారా పై ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. అంటే మనసును, శరీరాన్ని, తద్వారా ఆత్మను ఆరోగ్యవంతంగా మలచగల మహోన్నత అలౌకిక ఔషధశక్తి తులసిలో వుంది. అంత మహిమాన్విత శక్తి తులసిలో వుంది కాబట్టే ప్రకృతిలో అనేక వేల చెట్లు వున్నా, మన భారతీయ మహర్షులు తులసికే అత్యంత ప్రాధాన్యమిచ్చి మన ఇంటికి చేర్చి, ఆ మొక్కకు పూజనీయార్హత కల్పించి మన జీవితంలో ఒక భాగంగా మార్చారు. కాబట్టి మనమంతా తులసిని ఆహారపానీయంగా ఔషధసేవనంగా అలవరచుకొని మన జీవితాలను అందంగా మలచుకుందాం.

తులలేని తులసి పానీయాలు
కమనీయ కోమల సౌందర్య రమణీయాలు

పానీయాల గురించి తెలుసుకునే ముందు వాటిలో ఉపయోగించే తులసి రసాన్ని, పంచదార పాకాన్ని తయారుచేసే విధానం తెలుసుకోవాలి.

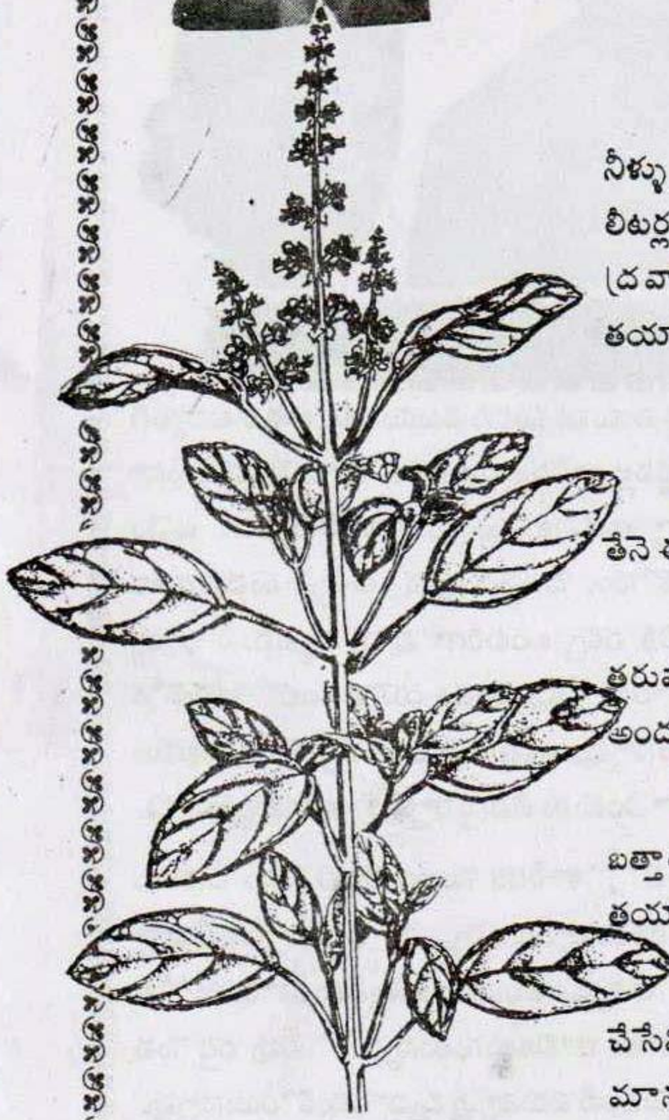
వందగ్రాముల తులసి ఆకులో యాభై మిల్లీలీటర్ల నీరు కలిపి మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దను పలుచటి నూలు గుడ్డలో వేసి పిండి రసం తీయాలి. తరువాత గుడ్డలోని పిప్పిని మళ్ళీ రోట్లోవేసి అందులో మళ్ళీ యాభై మిల్లీలీటర్ల నీటిని పోసి మళ్ళీ దంచాలి. మెత్తగా అయిన తరువాత పైవలె గుడ్డలో వేసి పిండాలి. ఇలా రెండుసార్లు పిండగా వచ్చిన రసాన్ని కలుపుకోవాలి. ఇదే తులసిరసం తయారుచేసే విధానం.



రెండు వందల గ్రాముల చక్కెరలో యాభై మిల్లీలీటర్ల మంచినీళ్లు పోసి, చిన్న మంటతో దాదాపు పదిహేను నిమిషాలపాటు వేడిచేస్తే పలుచటి పంచదార పాకం సిద్ధమౌతుంది.

మొదటి రకం తులసి పానీయం

తులసిరసం ఇరవై మిల్లీలీటర్లు, పంచదార పాకం ముప్ఫై మిల్లీ లీటర్లు, నీళ్ళు నూట యాభై మిల్లీలీటర్లు, ఈ మూడు కలిపితే రెండువందల మిల్లీ లీటర్ల తులసి సాఫ్ట్ డ్రింక్ తయారవుతుంది. ఇందులో ఏవిధమైన సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపే అవసరం లేకుండానే సుగంధ తులసి పానీయం తయారవుతుంది.



రెండవ రకం తులసి పానీయం

ఆరు తులసి ఆకులు, ఆరు పుదీనా ఆకులు, నీరు ఒక కప్పు, నిమ్మరసం తేనె ఈ రెండూ రుచికి తగినంత, సమకూర్చుకోవాలి.

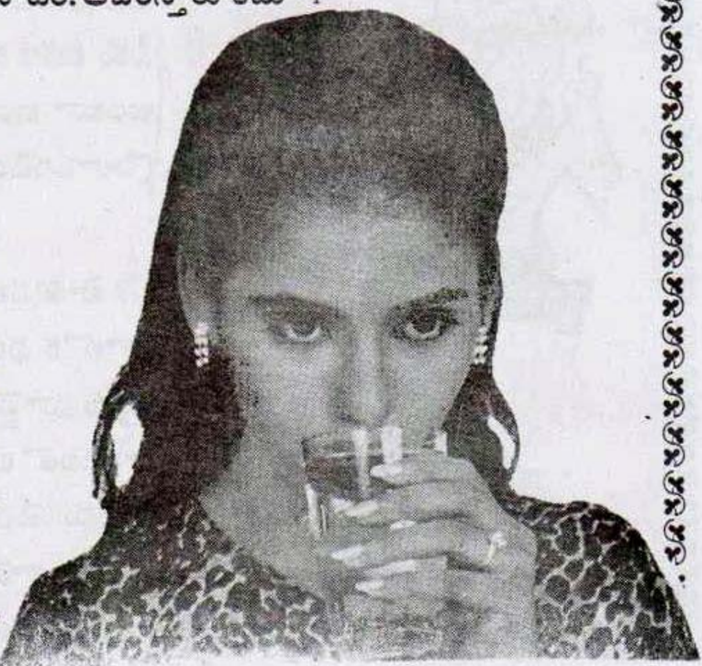
ఒక కప్పు నీటిలో తులసి పుదీనా ఆకులను చిదిమి వేసి ఉడికించాలి. తరువాత ఆ డికాక్షన్ వడపోసుకొని అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో నిమ్మరసం, తేనె ఉజ్జాయింపుగా వేసుకొని తాగాలి.

ఈ విధంగా ఇంకా శొంఠి చూర్ణం కలిపి, మిరియాల చూర్ణం కలిపి, బత్తాయి, నారింజ, కమల రసాలతో కూడా అనేక రకాల పానీయాలు తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఈ పానీయాలన్నీ సింథటిక్ డ్రింక్స్ లాగా ఎలాంటి అపకారము చేసేవికావు. రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి తులలేని సౌందర్యాన్ని అందించే తులసి మానవాళికి మహాప్రసాదం. ఆచరిస్తారు కదూ !

ఉలవకట్టు - ఉదరం కట్టు

పొట్ట బాగా పెరిగిన వాళ్ళు చిన్న చిన్న కిటుకులు తెలియక వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతూ నానామందులు వాడుతూ నష్టపోతున్నారు. ఉలవలతో తయారైన ఉలవకట్టు రోజూ నియమితంగా కొద్ది మోతాదుగా అలవాటుచేసుకొని వాడుకొంటూ పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేస్తూ అదనంగా కొవ్వు పదార్థాలు తినకుండా జాగ్రత్త పడితే బానలాగా పెరిగిన పొట్ట, శరీరంలోని అతికొవ్వు హరించిపోయి శరీరం సన్నగా నాజూగ్గా మారుతుంది.



మంచినీళ్ళల్లో ఉలవలు తగినన్ని నానబెట్టి 12గం. తరువాత ఉడకబెట్టి గుగ్గిళ్ళుగా వుండాలి. ఉదయంపూట ముఖం కడుక్కున్న తరువాత, ముందుగా ఆగుగ్గిళ్ళు తిని తరువాత ఆ నీళ్ళు తాగాలి. అయితే ఉలవలు వేడిచేస్తయ్. కొద్దికొద్దిగా మొదలుపెట్టి శరీరానికి అలవాటు చెయ్యాలి. కొబ్బరినీళ్ళు, నిమ్మరసం మజ్జిగ, తాగుతూ వుంటే వేడిచెయ్యదు. దీనివల్ల క్రమంగా పొట్ట హరించిపోతుంది.



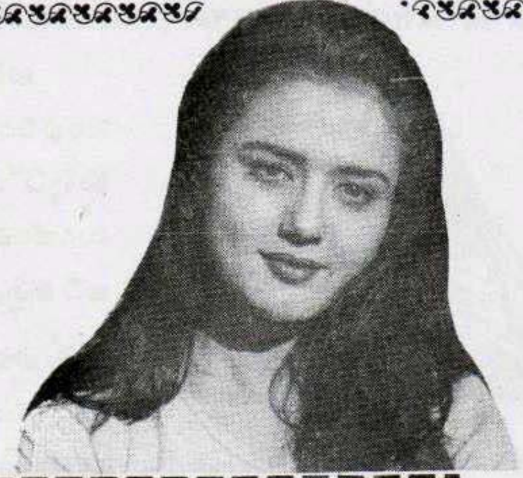
సౌందర్య దరహాస - చ్యవన ప్రాస

చ్యవనుడు అనే మహర్షి వయసు మిరిన ముదుసలి. అతని అర్ధాంగి నవయౌవన సుందరాంగి. భర్తవల్ల శారీరక సుఖసంతోషాలు లేకపోయినా అతనినే దైవంగా భావిస్తూ అతనికి సుశ్రూషలుచేస్తుంది. ఆమె పాతివ్రత్యాన్ని పరీక్షించటం కోసం, దేవవైద్యులైన అశ్విని కుమారులు మారువేషాలలో భూలోకానికి వచ్చి ఒంటరిగా వున్న చ్యవనుని భార్య వద్దకు వచ్చారు. ఓ సుందరాంగీ! నీవు నిండు యౌవనంలో అతిలోక సౌందర్యవతిగా వెలుగొందుతున్నావు. ఇంత ముదుసలి భర్త వల్ల ఏ సుఖము సంతోషము లేకుండా నిర్జీవంగా ఎందుకు జీవిస్తున్నావు? అని ప్రశ్నించారు.

అందుకామె చిరునవ్వుతో ''శారీరక సుఖం లేదని నేను ఏనాడు బాధపడలేదు. తుచ్ఛమైన కామవాంఛకన్న, నా భర్తకు సేవచేస్తూ ఆనందించటమే నాకు ఇష్టం'' అన్నది. అందుకు అశ్వినికుమారులు ''ఓ సుందరీ నిన్ను చూసినచో మాకు జాలికలుగుతున్నది.'' నీవు భర్త సేవ అనే భ్రమలో పడి నిండు పున్నమివంటి పరువాన్ని వృధాచేసుకొంటున్నావు. నీకు తగిన నవయువకునితో వివాహం జరిపిస్తాము. మామాట విను'' అంటూ ఇంకా ఏదో చెప్పబోతుండగా, ఆమె ఆగ్రహించి అసందర్భ ప్రేలాపనచేయబోతున్న అశ్విని కుమారులను శపించబోయింది.

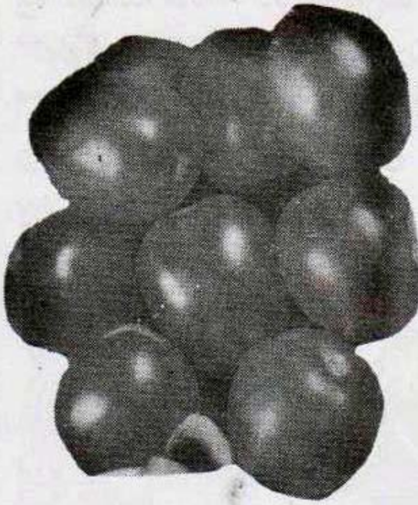
అప్పుడు అశ్విని కుమారులు తమ నిజ స్వరూపాలను చూపి 'నీ పాతివ్రత్యాన్ని పరీక్షించటానికే మేము అలా మాట్లాడాము. నీవు భూలోక ధర్మాలకు కట్టుబడ్డ మహాపతివ్రతవు. నీవు కోరకపోయినా నీ భర్తను మా వైద్య మహిమతో నవయువకునిగా మారుస్తాము' అని ఉసిరిక కాయలతో ఒక అమృత తుల్యమైన లేహ్యాన్ని తయారుచేసి నియమబద్ధంగా చ్యవనునిచేత తినిపించి అతన్ని పాతికేళ్ళ పడుచువానిగా నవయౌవనం తొణికిసలాడే సుందరాంగుడిగా తీర్చిదిద్దారు. నాటినుంచి ఆ ఉసిరిక

లేహ్యానికి చ్యవనుని పేరు మీదుగా ''చ్యవనపాస'' అనే పేరు స్థిరమైంది.



ఈ కథంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే వృద్ధుణ్ణి కూడా యౌవనుడిగా మార్చగలిగిన సంజీవని వంటి చ్యవనప్రాస లేహ్యాన్ని మంచి అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుల ద్వారా సక్రమంగా తయారుచేయించుకొని వాడుకోవలసిందిగా, మీ శరీరాలను కూడా సౌందర్యోపేతంగా తీర్చిదిద్దుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

టొమేటో ఆహారం - అందానికి విహారం

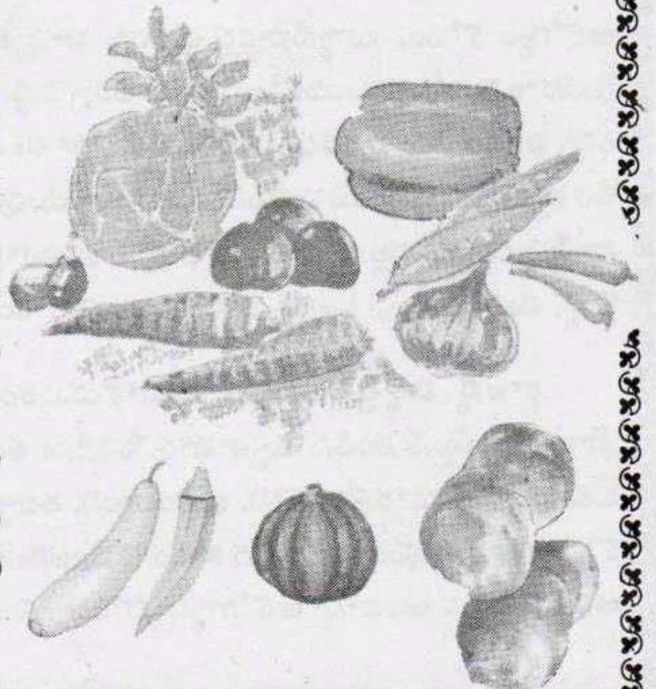


ఆహారంలో టొమేటోలు వాడుతూవుంటే శరీరంలో రక్తం ఎల్లప్పుడూ శుద్ధిగా వుంటుంది. అయితే ఇటీవల టొమేటోలలో హైబ్రీడ్ టొమేటోలు వచ్చినయ్. వాటిని వాడటం మంచిదికాదు. నాటు టొమోటోలు పలుచటి తోలు కలిగి పండిన కాయలు తినటానికి కూడా చాలా రుచిగా వుంటయ్. పచ్చివి తినటం అలవాటు చేసుకుంటే రక్త శుద్ధితో శరీరం అందంగా మారుతుంది.

రాత్రి నిద్రపోయే ముందు టొమేటో రసం ముఖానికి సుతిమెత్తగా కొద్దిసేపు మర్దనా చేసి ఉదయమే గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం శుభ్రం చేసుకొంటూ వుంటే ఏ క్రీములు పులిమే అవసరం లేకుండ, ముఖం మీది వచ్చలు, నల్లటి వలయాలు **హరించిపోతయ్.**

పచ్చితూరలు - పసందైన పరువాల తౌరలు

వండిన ఆహారం మృతమైనది. వండని పచ్చి ఆహారం అమృతమైనది. మనకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన మనిషికాని మన ప్రాణసమానంగా పెంచుకున్న పెంపుడు జంతువుగానీ చనిపోతే ఆ రోజు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయంలోగా వారిని దహనం చేయటమో, ఖననం చేయటమే జరుగుతుంది. ఇది అందరమూ చూస్తున్న నిత్యసత్యం. ఎందుకలా చేస్తున్నావము ! అని ప్రశ్నించుకుంటే చనిపోయిన శరీరాలు వెంటనే కుళ్ళిపోయి, రకరకాల రోగకారక క్రిములు ఉద్భవించి, దుర్గంధం పుట్టి ఆ పరిసరాలలోని ప్రజల ప్రాణానికి, ఆరోగ్యానికి ముప్పు వాటిల్లుతుందనే దూరదృష్టితో ఆ ప్రమాదం జరగకముందే వారిని దహనం చేస్తాము.

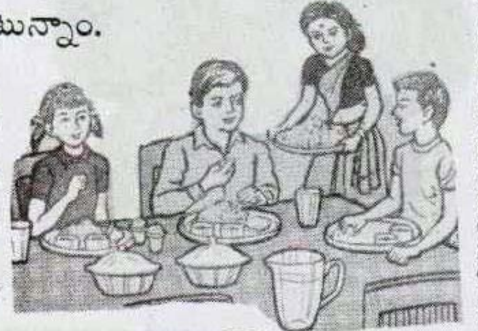




అదే విధంగా తుఫాను, భూకంపంవంటి ప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు మృతదేహాలు కుప్పలు తెప్పలుగా పడిపోయి కుళ్ళిపోయి కలరావంటి వ్యాధులు ప్రబలి ఆరోగ్యవంతులు కూడా మరణించటం మనం చూస్తూనేవున్నాం. ఇన్ని వాస్తవాలు చూస్తుకూడా అదే తప్పును మనం రోజూ చేస్తున్నాం. రోగాలతో కుళ్ళి కుళ్ళి చస్తున్నాం.



ఎలా అంటే? పచ్చి కూరగాయలు మార్కెట్‌నుంచి తెచ్చుకుంటున్నాం. పచ్చి కూరగాయల్లో ప్రాణశక్తులు పుష్కలంగా వుంటయ్. వాటినే వెంటనే కూరలుగా తయారుచేసుకొని ఏ పూట కూర ఆపూటే వండుకొని తింటూవుంటే, వండటం వల్ల చాలాభాగం పోషక విలువలు నశించినా కొద్ది మేరకైనా ఆ మృతాహారం నుండి మనకు శక్తి లభిస్తుంది. అదే వండిన పదార్థాన్ని రోజుల తరబడి ఫ్రిజ్‌లలో నిలువచేసుకొని (శవాలను నిలువచేసుకొని) అప్పటికే ఆ శవాహారంలో పుట్టిన రోగకారక క్రిములతో పాటు, ఆనందంగా లొట్టలు వేసుకొని తింటూ, వికృత రోగాలను కొని తెచ్చుకొంటూ, ఇదే ఈనాటి ఆధునిక నాగరికత అని గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నాం.

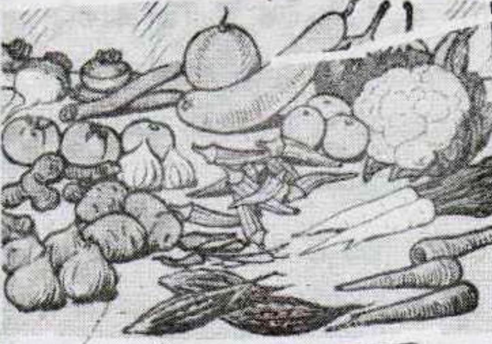


మృత కళేబరాల్లో పురుగులు పట్టినట్టే, నిలువవున్న వండిన మృతాహారమైన కూరల్లో కూడా క్రిమి పుడుతుందని తెలిసికూడా వాటిని నిలువ వుంచుకొని తింటూ అందమైన శరీరాలను శవాల స్మశానంలా మారుస్తూ, మన ఆరోగ్యాన్ని సౌభాగ్యాన్ని మనమే దహనం చేసుకొంటున్నాము. ఈ పొరపాటును సరిదిద్దుకోకుండ అందంకోసం, ఆరోగ్యం కోసం, బ్యూటీపార్లర్ల చుట్టూ, హస్పటళ్ళ చుట్టూ తిరిగితే ఏం ప్రయోజనం కలుగుతుంది. వేలు, లక్షలు ఖర్చు పెట్టి, ఇల్లు, వల్లు గుల్ల కావటం తప్ప ఫలితం ఏమి వుండదు. ఫలితం లేకపోగా ఈ మృత పదార్థం శరీరంలో చేరి త్వరగా కుళ్ళిపోయి పులిసిపోయి విషవాయువులుగా మారి శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. దీనివల్ల దోషాలు, ధాతువులు అసమానమై, శరీరంలో రోగాలు పుట్టి, మన తేజస్సు, ఓజస్సు హరించి అందవికారం సంప్రాప్తిస్తుంది.



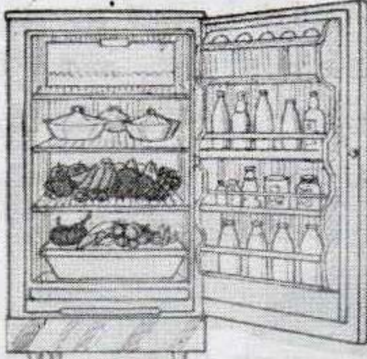
కాబట్టి విజ్ఞులైన పాఠక మహాశయులంతా ప్రాణహీనమైన, ప్రాణహరణమైన వండిన మృతాహార సేవనను తగ్గించి, పచ్చి ఆహారాన్నే రుచికరంగా తయారుచేసుకొని, భుజించాలని, తద్వారా శరీరంలోని అదనపు కొవ్వు, అన్యవిషపదార్థం, రోగ కారక క్రిములను బహిష్కరింపచేసుకొని, అపురూపమైన అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని కోరుతున్నాము.





* టొమోటో, లేత బెండకాయ లేత పొట్లకాయ, దొండకాయ, క్యారెట్, ముల్లంగి, ఉల్లి, దోసకాయ, లేత బీరకాయ మొదలైనవి గోరువెచ్చని నీళ్లలో శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలు చేసుకొని తినవచ్చు.

* పైన తెలిసిన కూరగాయలను ఇంకా మీకిష్టమైన మీకు అందుబాటులో వున్న కూరగాయలను ముక్కలుగా తరిగి నీరు కలిపి ఎక్కువ మరిగించకుండ సూప్ తయారుచేసుకొని సరిపడ ఉప్పు, మిరియాల పొడి చల్లుకొని తీసుకోవచ్చు.



* కూరగాయల ముక్కలతో పాటు తగినంత ఉప్పు, పెరుగు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, కలిపి విజిటబుల్ సలాడ్ లాగా తయారుచేసుకొని సంతృప్తిగా భుజించవచ్చు.

* కూరగాయలను ఎప్పటికప్పుడు తాజాగానే వినియోగించుకోవాలి. ఎందులో నిలువ వుంచినా వాటి పోషక విలువలు తగ్గి అవి నిరుపయోగమౌతాయి.



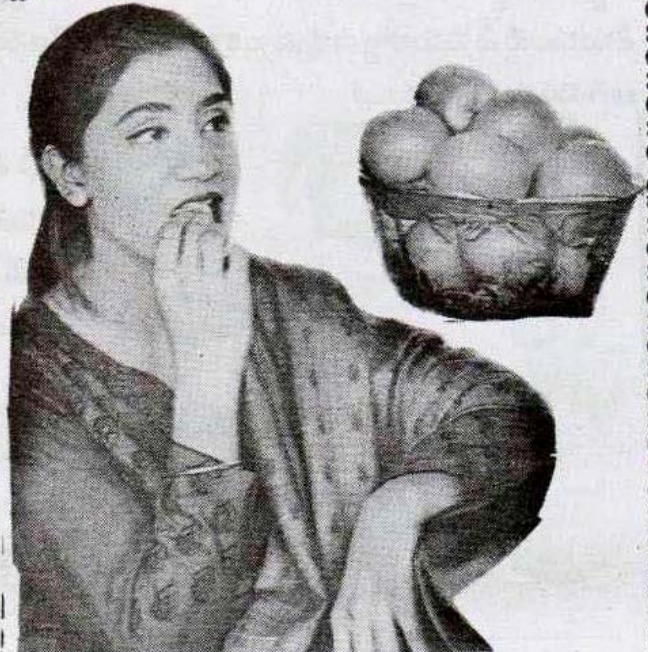
* ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన కూరగాయల్ని తీసి వెంటనే వాడితే అవి వాటి సహజగుణానికి వ్యతిరేకంగా మారి అనారోగ్యానికి దారితీస్తయ్.

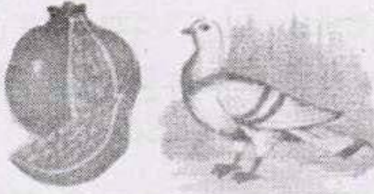
* కూరలను నిలువ వుంచవద్దు. ఎప్పటికప్పుడు వేడివేడిగా వండుకొని మాత్రమే వాడుకోవాలి.

పచ్చి కూరలు తినాలా ? అని ముఖం చిట్లించకుండ, వాటిమీద ఇష్టంతో సంతృప్తిగా తినగలగటం అలవాటు చేసుకుంటే వేరెవరికీ లేని సౌందర్యం మీ స్వంతమౌతుంది.

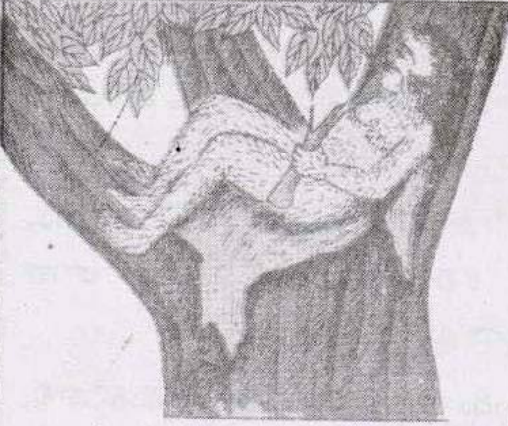
పండ్లు - సౌందర్యానికి పూల చెండ్లు

భగవానుడు దయామయుడు. జీవరాశులను సృష్టించే ముందే వారికవసరమైన అమృతఫలాలను సృజించాడు. రుతువులలో కలిగే మార్పులకు అనుగుణంగా, ఆయా కాలభేదాలను బట్టి కలిగే వ్యాధులకు నిరోధకంగా ఎన్నెన్నో రుచులతో, ఆకర్షణీయమైన పలురంగులతో అందమైన ఆకారాలతో, ప్రాణశక్తులు నింపిన ఫలాలను, తండ్రి బిడ్డలకు అందించేవారసత్వసంపదలాగా జీవకోటికి అందించాడు. కంటికి కనిపించని తన రూపానికి గుర్తుగా తన ప్రేమకు ప్రతిరూపంగా తన కారుణ్య భావానికి ప్రతిబింబంగా ఆ దయామయుడు అందించిన అమృతఫలాలను ఆనందంగా



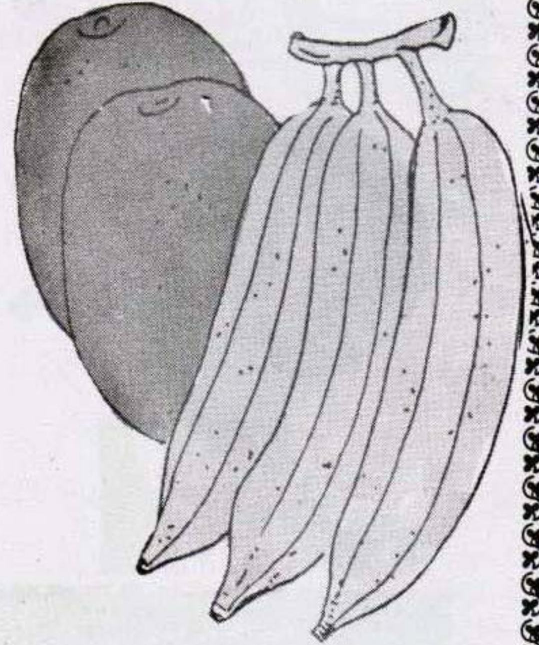


ఆస్వాదిస్తూ యుగయుగాలుగా ఈ ప్రకృతిలోని ప్రాణులన్నీ సుఖజీవనం సాగిస్తున్నయ్. ఈ నాటికీ మానవులు తప్ప మిగిలిన జీవులన్నీ ప్రకృతి నియమాలను అనుసరిస్తూ, ఫలాలను సమృద్ధిగా భుజిస్తూ సంపూర్ణ ఆయువుతో వర్ధిల్లుతున్నయ్.

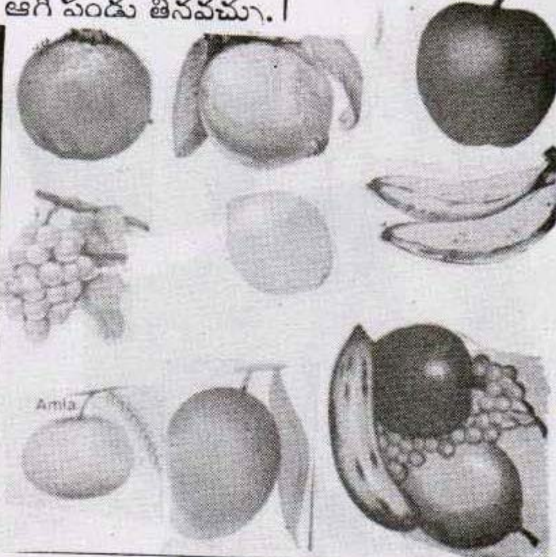


అయితే ఆధునిక యుగారంభం ప్రకృతి ధిక్కారానికి నాంది పలికింది. మానవ జీవితం ప్రకృతి వ్యతిరేక దిశలో పయనిస్తూ, అసహజ జీవనశైలికి అలవాటు పడిపోయింది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఫలాలను సంతృప్తిగా ఆరగించే అలవాటు క్రమంగా లోపించి, వాటిస్థానే హోటళ్ళలో, బార్లలో, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లలో పనికిరాని చెత్త చెదారపు తిండ్లు తినటం ప్యాషన్‌గా నవనాగరికతకు చిహ్నాలుగా మారిపోయింది. ఈనాడు రోజూ పండ్లు తినే వారి సంఖ్య బాగా తక్కువనే చెప్పాలి.

ఏనాడు మనం బజారుతిండ్లు మాని ఆయారుతువుల్లో వండే పండ్లను క్రమబద్ధంగా జీర్ణశక్తిని బట్టి తినటం అలవాటు చేసుకుంటామో ఆనాడే శరీరంలో అందం, ఆరోగ్యం కలుగుతయ్.



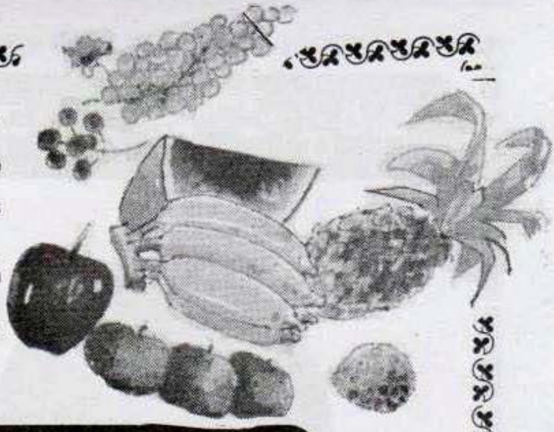
చాలామంది రాత్రిభోజనం తరువాత పండ్లు తింటూ వుంటారు. అది సరియైన అలవాటుకాదు. ఎందువల్ల నంటే ఘనపదార్థాలు భుజించినతరువాత పండ్లు తింటే, జీర్ణాశయంలో ఘన పదార్థాలు జీర్ణమయ్యేటప్పటికి పండ్లరసాలు పులిసిపోయి గ్యాస్ ఉత్పన్నమవుతుంది. పండ్లు తింటే గ్యాస్ వస్తుందని తినటం మానివేస్తారు. అలాగాకుండ భోజనానికి ముందు సులభంగా జీర్ణమయ్యే పండ్లు తిని ఆతరువాత ఘనపదార్థమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటే ఏ సమస్యా ఉత్పన్నంకాదు. లేదా భోజనం తరువాత 3 గం. ఆగి పండు తినవచ్చు.



ఏ ఫలంలో ఏం విటమినులున్నయ్ ? ఏది తింటే ఏ లోభం ? అనే వివరాలు తెలుసుకునే కన్న, నియమబద్ధమైన ప్రకృతి మనిషికి ఏ రుతువులో ఏమికావాలో నిర్ణయించి మనకు అందిస్తుంది. కాబట్టి వాటిని ఆయాకాలాలలో వాడుకోవటమే మనకర్తవ్యంగా భావించటం మంచిది.

ఉదాహరణకు పుచ్చకాయ ఎండాకాలంలోనే ఎందుకు పండుతుంది ? అనుకుంటే వేసవితాపం నుండి జనాన్ని విముక్తి చేయటానికే ప్రకృతి పుచ్చకాయను మనకు అందిస్తుంది. అలాగే వేసవిలోనే ఎందుకు మామిడికాయలుకాస్తయ్ ? అని ప్రశ్నించుకుంటే వేసవి తీవ్రతకు శరీరంలోని శ్లేష్మధాతువు

క్షీణించిపోయి వాతం ప్రకోపించి వాత వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తుంది కాబట్టి, వాతాన్ని నిరోధించటానికి, శరీరంలో తగ్గే శ్లేష్మాన్ని వృద్ధి చేయటానికి, ఎండల దెబ్బకు వాడిపోయే ముఖాలకు వర్చస్సు కలిగించటానికే ప్రకృతి వేసవిలో మామిడికాయల్ని ఇస్తుంది. మనం అడగకుండా ఎప్పుడేంకావాలో ముందే నిర్ణయించి ఇస్తున్న ప్రకృతి కళామతల్లికి ప్రణమిల్లి ఆ తల్లి, అందించే ఫలాలను సంతృప్తిగా ఆరగించి అందచందాలతో ఆనందంగా జీవించుదురుగాక !.



అనువైన ఇంటి తిండి - అందాల పూలకుండి



తిండి అనువుగా వుంటే అదే శరీరాన్ని అందాల పూలకుండీగా మారుస్తుంది. అదే బజారు తిండి శరీరాన్ని చెత్తకుండీగా మార్చి అంద వికారాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ రోజు చాలా కుటుంబాలవారు వారాంతాలలో ఇంట్లో వంట చేసుకోకుండ విశ్రాంతి అనే పేరుతో హోటళ్లకు, క్లబ్బులకు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లకు వెళ్ళి తినివస్తున్నారు.

గ్యాస్ స్టౌవ్‌ల మీద కంటిన్యూగా ఉడికి ఉడికి నిస్సారమైన, రంగురంగుల రసాయనాల సమ్మిళితమైన ఆహారాన్ని యధేచ్ఛగా తింటూ అది చాలా రుచిగా వుందని, సంతృప్తిగా వుందని, భావిస్తున్నారు. ఆ వీధి ఆహారమే తమ విలువైన ఆరోగ్యాన్ని అందాన్ని అణచివేస్తుందని ఆలోచించలేకపోతున్నారు.

అసలు వారానికి ఒకసారి తప్పనిసరిగా, వారాంతాలలో ఆదివారం సెలవువచ్చినట్లుగా, శరీరానికి కూడా మనం సెలవు ఇవ్వాలి. అంటే ఏమి తినకుండా పూర్తిగా కడుపు మాడ్చమని కాదు. సులువుగా జీర్ణమయ్యే ద్రవ పదార్థాలను, నిమ్మరసం తేనె కలిపి, లేదా విజిటబుల్స్ తింటూ లేదా పండ్లరసాలు తాగుతూ జీర్ణాశయానికి తక్కువ పని కల్పించాలి. దానివల్ల అప్పటివరకు జీర్ణాశయంలో పేరుకుపోయిన మలిన పదార్థాలు విసర్జింపబడి చక్కటి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

శరీరాన్ని సౌందర్యవంతంగా మార్చే ఇటువంటి విధానాలను అనుసరించకుండ, ఆవారాంతాలలో మాంసం, చేపలు వంటి పదార్థాలను తెచ్చుకొని సుష్టుగా భోంచేసి, జీర్ణావయవాలకు మరింత శ్రమ కలిగిస్తున్న ఈ అలవాటువల్ల శరీరంలో మలిన పదార్థాలు అజీర్ణ పదార్థాలు అతిగా పేరుకుపోయి, శరీరం రోగగ్రస్తమై కొవ్వు అధికమై అనేక వికృత రోగాలకు దారితీస్తుంది. పొట్ట బానలాగా పెరిగి, పిరుదులు, తొడలు, వీపు, మెడ, ఛాతీ అసహ్యంగా వయసుకు మించినట్లుగా ఎదిగిపోయి అనాకారం ఏర్పడుతుంది. ఇదంతా చూస్తూ చూస్తూవుండగానే ''అయ్యో పొట్ట పెరుగుతుందే పెరుగుతుందే అనుకొంటుండగానే జరగాల్సిన అనర్థం జరిగిపోతుంది.''

కాబట్టి మా ప్రియ పాఠకులు ఈ వాస్తవాన్ని గమనించి 'మిమ్మల్ని విమర్శిస్తున్నాం' అనుకోకుండా మనమంచికోసం మన సౌందర్యం కోసం మనమే శ్రద్ధ తీసుకోవాలనే ఆలోచన మీలో కలిగించటానికే ఇలా వ్రాస్తున్నాము. మంచి అలవాటు కొంచెం కష్టంగానే వుంటుంది. నాలుగురోజులు కష్టపడి అలవాటు చేసుకుంటే హాయిగా వుంటుంది. ప్రయత్నిస్తారు కదా ! ★

ఒక్క రోజు ఉపవాసం - వందేళ్ల సౌందర్య సహవాసం



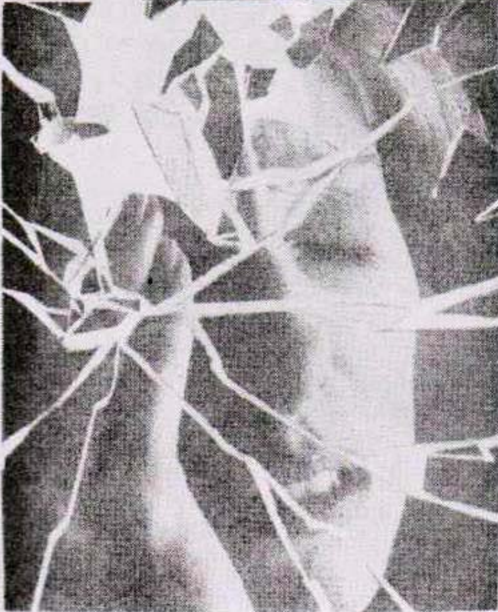
మన భారతీయ సంస్కృతిలో ఉపవాస విధానం అతిపురాతనమైన జీవన విధానమని మనకు తెలుసు. మానవ చరిత్ర ఈ దేశంలో ఏనాడు క్రమ బద్ధీకరింపబడిందో ఆనాటినుండే ఉపవాస విధానం అమలులోకి వచ్చింది. సంవత్సరం పొడవునా పండుగలు, వ్రతాలు, నోములు, పూజల పేర్లతో రోజులో సగభాగం గాని, లేక పూర్తిభాగంగానీ ఉపవాసం వుండి దైవకార్యాన్ని పూర్తి చేయటం మన జీవనంలో ఒక భాగంగా వుండిపోయింది. కేవలం ఆరోగ్యం కోసమే ఉపవాసాలు చెయ్యమంటే ఎవ్వరూ చెయ్యరు కాబట్టి ఆయా రుతువుల వాతావరణ స్వభావాన్ని బట్టి, ఆ రుతువులకు గ్రహాలకు వున్న సంబంధాన్ని బట్టి, అనంత విశ్వాన్ని పాలించే సత్వ, రజో, తమో గుణాత్మకమైన వివిధ దైవశక్తుల శాంతి అశాంతుల గుణాలను బట్టి వీటన్నింటిని సమన్వయ పరిచి, వివిధ ఉత్సవాలు దైవ పూజల పేర్లతో మానవుడికి పుణ్యము పురుషార్థము అందము, ఆరోగ్యము ఆయువు కలిగిచటం కోసమే ఈ ఉపవాస వ్రత దీక్షలను మన మహర్షులు ప్రవేశపెట్టారు.

ఉపవాస దీక్షతో కూడిన పూజా విధానంలో వున్న అంతరార్థాన్ని అర్థం చేసుకోలేని ఆధునిక మేధావులు, ఈ విధానం మీద పరిశోధనలు చేయకుండ నిజానిజాలు నిర్ధారించుకోకుండ ''అదంతా పనికిమాలిన చెత్త నాన్సెన్స్'' అంటూ వ్యర్థ ప్రసంగాలు చేస్తున్నారు. ఈ కుహనా మేధావుల మాటలు నమ్మిన జనం కూడా ఈ విధానాలను వదలి తమ ఆరోగ్యాన్ని తామే అంతం చేసుకొంటున్నారు.

కొందరు ప్రజలు ఈనాటికీ ఉపవాస దీక్షలు పాటిస్తున్నా అవిలోపభూయిష్టంగా నిరుపయోగంగా సాగుతున్నయ్యని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఉపవాసం పేరుతో అన్నం తినటం మాత్రమే మానివేసి, ఒక కిలో ఉప్మా ఒక డజను అరటిపండ్లు, అరలీటర్‌పాలు, అరకేజీ పండ్లు ఇలా రోజువారి ఆహార మోతాదును మించి తింటూ, ఉపవాస ప్రధాన ఉద్దేశాన్నే వృధాచేస్తున్నారు.

కాబట్టి అతి ఉపవాసం కాకుండా, మితి ఉపవాసం కాకుండా వారానికి ఒకసారి, పండ్ల రసాలతో, నిమ్మరసం తేనె కలిపిన పదార్దాలతో, కూరగాయల రసాలతో, కేవలం ఇటువంటి ద్రవ పదార్థాలను మాత్రమే అరగిస్తూ ఉపవాసం చేయటం, మీ సౌందర్యానికి సహవాసం అవుతుంది★

ఆందోళన అందానికి అనర్థం



ఈనాడు పిల్లలనుండి పెద్దవాళ్ళవరకు అందరికీ ఆందోళన జీవితంలో ఒక ప్రధాన భాగమైంది. ప్రశాంతంగా వుండవలసిన మనసు పొద్దస్తమానమూ ఆందోళనకు గురౌతుంటే, తిన్న ఆహారం వంటబట్టదు. శరీరాన్ని పాలించేది నియంత్రించేది మనసు అని వెనుక పేజీలలో అనేకసార్లు చెప్పుకున్నాం. అంతటి ప్రాధాన్యమైన మనసే వికలమైతే ఇక శరీరం వికలం కాకుండ అందవికారం కాకుండ వుండే అవకాశమే లేదు.

ఉద్యోగాల్లో వ్యాపారాల్లో సంసారాల్లో స్నేహ సంబంధాల్లో, బంధుత్వాల్లో, ఆఖరికి పిల్లల చదువుల్లో·సర్వత్రా ఆందోళనే ఈనాటి యావత్ ప్రజానీకపు అనారోగ్యానికి మూలహేతువని చెప్పవచ్చు.



ఆందోళన పడినందువల్ల సమస్యలు పరిష్కారం కాకపోగా మరింత జటిలమౌతయ్. ఆందోళనతో కూడిన మనసు సరైన నిర్ణయాలు. తీసుకోలేదు. దానివల్ల, అవకతవకలు పెరుగుతాయి తప్ప తరగవు. కాబట్టి సృష్టిలో పగలు రాత్రి వుండటం సహజమైనట్లు, జీవితంలో కష్టము, సుఖము రెండూ సహజమే అనుకోవాలి. కష్టాన్ని సమస్యలను బాధలను ప్రశాత మనస్తత్వంతో ఎదుర్కోవటం చక్కటి పరిష్కార మార్గాలు అన్వేషించటం వాటిని అనుసరించటం తద్వారా విజయం సాధించటం అలవరచుకోవాలి.

అప్పుడు ఎంత పెద్ద కష్టమైనా మనకు దూది పింజలా కనిపిస్తుంది. ఒకదానిమీద ఒక సమస్యవచ్చినా రెట్టించిన ధైర్యంతో మనసు వాటిని ఎదుర్కొంటుంది. ఆ అలవాటే మనసును ఒక కఠోరమైన పర్వత శిలలా, అత్యున్నతమైన ఒక శిఖరంలా మారుస్తుంది. సరిగ్గా అప్పుడు మీలో నిజమైన తేజస్సు ఓజస్సు ప్రతిఫలిస్తయ్.



ఈ మానసిక అభ్యాసం ఒక్క ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే సుసాధ్యమౌతుంది. క్రమం తప్పకుండ సుశిక్షితుడైన గురువు వద్ద ధ్యానం నేర్చుకొని అభ్యసించండి. అష్టకష్టాలను అధిగమించండి. అందచందాల ఆయురారోగ్యాల అగ్రసింహాసనాలపై అధివసించండి★

నిద్ర - సౌందర్య ముద్ర



ఈనాటి స్త్రీ పురుషుల్లో సౌందర్యం క్షీణించటానికి నిద్రలో జరుగుతున్న లోపాలే ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ప్రకృతి నియమాలకు అనుగుణంగా ఒక క్రమమైన పద్ధతిలో నిద్రించే యువతీ యువకులు, స్త్రీ పురుషులు వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. కానీ తాము చేస్తున్న ఈ చిన్న పొరపాటే పెద్ద శాపమై తమ అసమాన సౌందర్యాన్ని అపురూపమైన ఆరోగ్యాన్ని సర్వనాశనం చేస్తుందని వారికి తెలియదు. ఇది స్లోపాయిజన్‌లాగా సౌందర్యాన్ని హరించివేసే విరుద్ధమైన చర్య.

ఆధునిక సౌకర్యాలు అంటే, సినిమా, టి.వి. మొదలైనవి రాకముందు జనజీవనం పగటికాలానికే పరిమితమై వుండేది. సూర్యోదయంతో మొదలై సూర్యాస్తమయంతో పూర్తయ్యేది. కాని ఇప్పుడు సూర్యుడితో చంద్రుడితో సంబంధంలేని జీవితం మనం కొనసాగిస్తున్నాం.

అంటే మన దినచర్య పూర్తిగా ప్రకృతికి విరుద్ధమై పోయింది. ఉదయం తొందరగా నిద్రలేవటం గానీ, రాత్రి త్వరగా నిద్రించటం గానీ, తద్వారా శరీరాన్ని మనోహరరూపంగా మలచుకోవటం గానీ ఏ ఒక్కరూ చేయటం లేదు.

రాత్రుళ్లు సినిమాలు చూస్తునో, టి.వి. చూస్తూనో, స్నేహితులతో బార్లలో పిచ్చాపాటి మాట్లాడుతూనో, అర్థరాత్రి వరకు నిద్రపోకుండ మేలుకొని, ఆ తరువాత పణుకొంటున్నాము. దీనివల్ల ఉదయం తొందరగా నిద్రలేవటం కష్టమైపోతుంది. అంతేగాకుండా నిద్రలేమి వల్ల కళ్లు పీక్కుపోవటం, కళ్ళ కింద గుంటలు పడటం, ముఖం లాక్కుపోవటం లేదా నీరు పట్టినట్లుగా ఉబ్బరించటం జరిగి అందం క్రమంగా అణగారిపోతుంది.

''ఈనాడు ప్రధానంగా మనసౌందర్యానికి టి.వి. లే ప్రధాన విఘాతకాలు'' అని చెప్పవచ్చు. గంటల తరబడి, రోజుల తరబడి టి.వి.లకు అతి దగ్గరగా కూర్చొని చూస్తూ, నిద్రపోకుండా కాలం గడపటం టీ.వి. చూస్తూ అందులోని భయంకర దృశ్యాలనో, లేక అశ్లీల దృశ్యాలనో చూసి అదృశ్యాలనే మననం చేసుకొంటూ నిద్రించటం మొదలైన కారణాల వల్ల సుఖమైన సంతృప్తికరమైన నిద్ర అనుభవించలేక అంద వికారాన్ని చేజేతులారా కొని తెచ్చుకొంటున్నాం.

కాబట్టి సాధ్యమైనంతవరకు సకాలంలో నిద్రపోవటానికి ప్రయత్నించండి. రాత్రి మేల్కొని పగలు నిద్రపోవటం మంచిదికాదు. పగలు, నిద్రపోవటం వల్ల ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణంకాక శరీరంలో కొవ్వు అధికమౌతుంది. చురుకుదనం తగ్గుతుంది.

కాబట్టి కొంచెం సూర్యుణ్ణి, చంద్రుణ్ణి అనుసరించండి. కనీసం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను రాత్రి 10 గంటల తరువాత మేల్కొవద్దు. తెల్లవారురఝామున ఆరుగంటల తరువాత నిద్రపోవద్దు.

అయితే వృద్ధులు, పసిపిల్లలు, రాత్రిమేల్కొనే ఉద్యోగులు పగటిపూట భోజనానికి ముందు నిద్రపోవచ్చు. భోజనం తరువాత నిద్రపోవద్దు.

నిద్రే, అందానికి ఆరోగ్యానికి, సౌభాగ్యానికి అన్నింటికి మూలం. అది కాల నిర్ణయం. మనం ఎంత విద్యాధికులమైనా ధనాధికులమైనా కాలనిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకించలేమనే వాస్తవాన్ని తెలుసుకున్ననాడే మనిషికి అందం, ఆరోగ్యం వాటంతటవే సంతరించుకుంటయ్.



యువతులకు - సిగ్గే సింగారం



కేవలం ముఖం అందంగా వున్నా ఉపయోగం లేదు. ఆ ముఖంలో వ్యక్తీకరించగలిగే హావభావాలే ఆకర్షణీయమైన అందానికి అసలు చిహ్నాలు. హావభావాల్లో చిలిపితనం, చమత్కారం, పెదవి విరుపులు, పంటినొక్కులు కనుసైగలు, మొదలైన మౌనభాషణలో కలగలిపిన సిగ్గు గొప్ప సింగారమౌతుంది. ఈ రకమైన సింగారానికి మించిన సౌందర్యం మరేదీ వుండదు.

కొందరు చామనచాయగా వున్నా నల్లగా వున్నా వారి ముఖంలో వ్యక్తమయ్యే సిగ్గు దొంతరలతో ఎదుటివారిని క్షణాల్లో ఆకర్షిస్తారు. చిటికెలో స్నేహాలు కలుపుకోగలుగుతారు. ఎక్కువగా మాట్లాడకుండ మితభాషణంతో, మితమైన హావభావాలతో ముద్దు ముద్దుగా చిలకపలుకుల్లా మాటలు వల్లిస్తూ ఓరచూపులతో కోరచూపులతో సిగ్గుపడీపడనట్లుగా వుండటం మహాసౌందర్యం అవుతుంది.

అయితే అతిగా సిగ్గుపడటం, అసలు మాట్లాడకుండా వుండటం మంచిది కాదు. అతి మితి రెండూ పనికిరావని తెలుసుకొని మధ్యమంగా సిగ్గును అలవరచుకుంటే అందగత్తెలుగా రాణించవచ్చు★

యువకులకు ధైర్య సాహసాలే అసలైన అందాలు



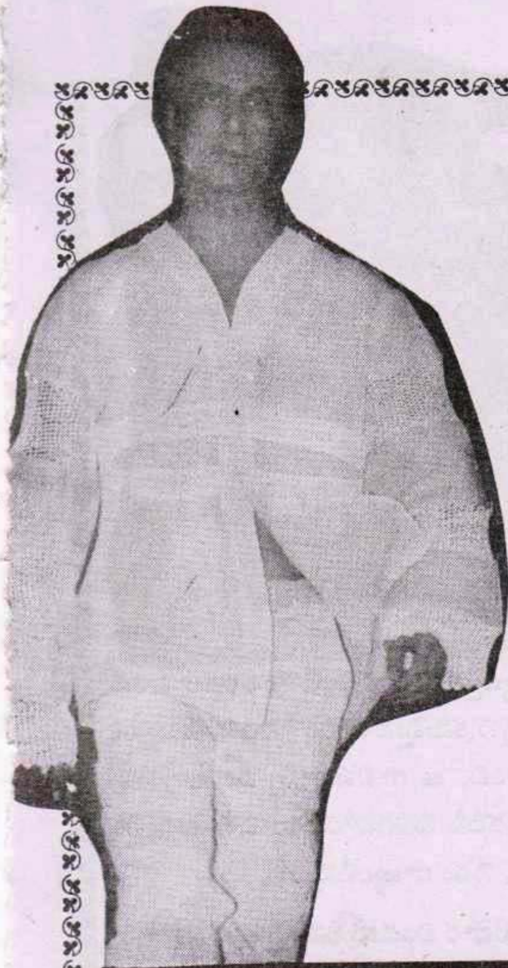
''ధైర్యేసాహసేలక్ష్మీ'', ధైర్యము, సాహసము వున్నవారినే విజయం వరిస్తుంది. అని మన పెద్దలు అనుభవంతో చెప్పిన సూక్తి అక్షరాల పాటించగలిగిననాడు ఏ యువకుడికి ఏ రంగంలోనూ ఎదురుండదు. ధైర్యము సాహసం లేని వాడికి ఎంత చదువున్నా, ఎంతహోదావున్నా, ఎంతడబ్బువున్నా, ఎంత పలుకుబడివున్న అవన్నీ నిరుపయోగమై, ఆ యువకుడు సాధారణ వ్యక్తిగా మాత్రమే మిగిలిపోతాడు.

''ధైర్యసాహసాలతో ముందుకు పయనించే యువకుడు ఒక సుందర సుమనోహర దృశ్యం లాంటివాడు. అతని అడుగు అడుగులో ఎన్నెన్నో నూతన ప్రపంచాలు ఆవిష్కరింపబడుతూ వుంటయ్. అలాంటివాడు కేవలం తనను తాను ఉద్ధరించుకోవటమే కాకుండ తన చుట్టూ గాడాంధకారంలో కొట్టు మిట్టాడుతున్న జాతిని కూడా వెలుగుల ఆవరణంలోకి నడిపించగలడు''.



ఇలాంటి యువకులే దేశానికి పట్టు కొమ్మలై కొత్తచరిత్ర సృష్టించి చరిత్రకారులుగా నిర్ణయించ బడతారు. వీరి మనో సౌందర్యం కలకాలం చిరస్థాయిగా నిలచిపోతుంది.

కానీ దురదృష్టవశాత్తు ఈనాటి యువకుల్లో ఈ విధమైన ధైర్యసాహసాలు లోపిస్తున్నయ్. కొందరు సమస్యలను ఎదుర్కోలేని పిరికి వాళ్ళుగా మారుతున్నారు. మరికొందరు ఉద్యోగం రాకపోతే బ్రతకలేమనుకునే భీరువులుగా తయారవుతున్నారు. ఇంకొందరు నిరుద్యోగంతో నిరాశ నిస్పృహలతో నలుగుతూ ఆ నైరాశ్యంలోంచి రాటుదేలి ప్రయోజకులు కావలసిన యువతరం కష్టపడే స్వభావాన్నీ విడనాడి, దొంగలుగా గూండాలుగా హంతకులుగా అక్రమ సంపాదనే ధ్యేయంగా సంఘవిద్రోహశక్తులుగా మారుతున్నారు. మరికొందరు వయసుపెరిగినా బాధ్యతలేకుండా తల్లిదండ్రులమీదనే ఆధారపడుతూ,



వారిని పీడిస్తూ సినిమాలు, షికార్లతో కాలం వృధాచేస్తూ వారి భవిష్యత్తును వారే కాలరాచుకొంటున్నారు. ఆధునిక విషనాగరికత మనదేశపు యువకులను అన్నిరకాలుగా అథఃపాతాళానికి తొక్కివేసింది. ఈనాటి యువకుల్లో సభ్యత, సంస్కారం, మానవత్వం, దయ, జాలి, ఏకాగ్రత, కార్యదీక్ష, నిర్భీతి, నశించి పోతున్నయ్. తల్లిదండ్రుల మీద, గురువుల మీద, పెద్దలమీద గౌరవాభిమానాలు తరిగిపోతున్నయ్. వక్రమైన వ్యక్తిత్వం, ప్రేమ అనుకునే వ్యామోహపు లంపటాలు, తాగుళ్ళు, తిరుగుళ్ళు, మానసిక శారీరక రోగాలు, ఇలాంటి అనేక అవకతవకలకు ప్రతిరూపాలుగా తయారవుతున్నారు.

ఇదే అసలైన అందవికారమని మీరు గుర్తించాలి. పెద్దలను గౌరవించటం, అందరినీ అభిమానించటం, దేశాన్ని ప్రేమించటమే నిజమైన సౌందర్యమని మీరు తెలుసుకోవాలి. నిష్కల్మషమైన, నిర్మొఖమాటమైన, నిస్వార్థమైన, నీతి, నిజాయితీ, నిబద్ధత, మీ వ్యక్తిత్వంలో ప్రతి ఫలించిననాడు, మీకు అందని స్వర్గమేలేదు. ఈ బాటలో పయనించే యువకులు భావిభారత యుగకర్తలై వెలుగొందుదురుగాక!

యౌవనప్రాయం - వజ్రసౌందర్యకాయం
భావిజీవిత గేయం - వ్యామోహాలతో అవుతుంది మాయం

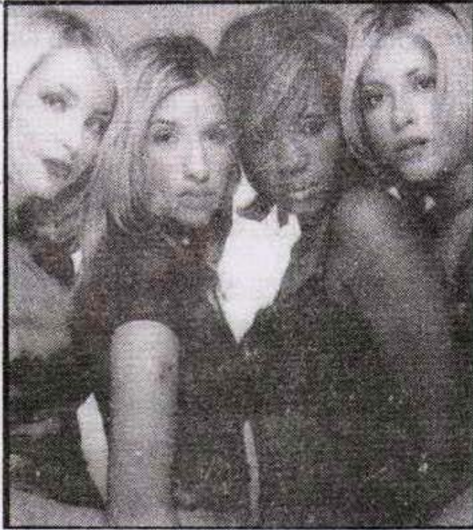
యువతీ యువకుల యౌవన ప్రాయం, వారి రాబోయే జీవనపు అందానికి, ఆనందానికి, శాంతికి సౌఖ్యానికి ఒక మైలురాయి. యౌవనంలో స్థిరపడే దారుఢ్యం, సౌందర్యం, రూపురేఖా విలాసాలు, ఆశలు, ఆశయాలు, అభిరుచులు, ఆకాంక్షలు, మానసిక స్వచ్ఛత, కార్యదీక్ష, ఏకాగ్రత, ఇవన్నీ భావిజీవితాన్ని ప్రభావితంచేసి, యువతరాన్ని విజయ పథాలవైపు నడిపించి ఉత్తమపౌరులుగా తీర్చిదిద్దే ప్రధాన వాస్తవిక అంశాలు. ఈ అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని యౌవన ప్రాయాన్ని నియంత్రించుకునే యువతీ యువకులకు ముందు జీవితంలో తిరుగులేదు అని ఖచ్చితంగా బల్లగుద్దిమరీ చెప్పవచ్చు.



''యౌవనం అనేది స్వేచ్ఛగా ఆకాశంలో ఎగిరే పతంగం వంటిది. పచ్చని ఆకులమీద స్వచ్ఛంగా తొణికిసలాడే తుషార బిందువు లాంటిది. కడలి తరంగాల అంచులమీద బాలభానుని బంగారు కిరణాలతో మిలమిలమెరిసే మెరుపు తీగలాంటిది. తొలకరి మేఘాలనుండి తీయని రాగాలు తీస్తూ భూమిపైకి జాలువారి ముత్తెపుచిప్పలో పడి ఆణిముత్యంగా ఆకృతి వహించగల స్వాతిచినుకు వంటిది. శుక్లపక్షమిలోని నిండుపున్నమినాటి పండువెన్నెల జలతారు తీవెలతో జగతిని జాజ్వల్యమానంచేసే జాబిల్లివంటిది''.



అయితే స్వేచ్ఛగా సంచరించే పతంగం వంటి యౌనవప్రాయాన్ని సక్రమమైన దారిలో నడిపించే స్వదేశీ సంస్కృతి అంతరించి, ఆ గాలిపటాన్ని దురభ్యాసపు ముళ్ళ కంచెలపై పడవేసి చినిగిపోయేట్టు చేసే ఆధునిక విదేశీ విషనాగరికత, నేడు రాజ్యంచేస్తుంది.



మెరుపు తీగల్లాంటి యువతీ యువకులను జాతి రత్నాలుగా మార్చే సంప్రదాయ జీవన విధానం అంతరించి, ఆ మెరుపు తీగలను అడ్డదారులు పట్టించి అరాచకవాదులుగా తయారుచేసే అపభ్రష్టమైన నికృష్ట సంస్కృతి నేడు వికటాట్టహాసం చేస్తుంది.

స్వచ్ఛమైన తుషార బిందువులవంటి యువతరాన్ని యువకిశోరాలుగా తీర్చిదిద్దే దేశీయ నాగరికత నశించి, ఆ తుషార బిందువుల్లో విష బిందువులు కలిపి యువతరాన్ని నిర్వీర్యం చేసే నడమంత్రపు నవనాగరికత నేడు వికృత నాట్యం చేస్తుంది.

ఆణిముత్యాలుగా మారే స్వాతి చినుకుల వంటి స్వచ్ఛమైన యువ హృదయాలలో అభ్యుదయ ఉషోదయాలను వెలిగించే భారతీయ సంస్కారం సమాధి కాబడి, ఆ ఆణిముత్యాలను అనైతిక మార్గాల్లో నడిపించే నయావలసవాదకుసంస్కృతి దేశంలో పునాదులు వేసుకొంటుంది.



జాబిల్లివంటి జవ్వనాల జవనాశ్వాల జగతి రథచక్రాల మీద పరుగులు తీసే పడుచుదనపు యౌవన శక్తులను దేశ భక్తులుగా మార్చే దేశీయ విద్య వెనుకబడిపోయి, ఆ యౌవన శక్తులను దేశాభిమానం లేని విదేశీ మానసపుత్రులుగా తయారుచేసే పరదేశీవిద్య మనల్ని పరిహాసం చేస్తుంది.

ఇన్ని విషమ వికృత పరిస్థితుల మధ్య ఏది మంచో, ఏది చెడో తెలుసుకునే అవకాశం లేని యువతీయువకులు వక్రమార్గాల్లో నడుస్తున్నారంటే అది అసహజమేమీకాదు. చదువుకున్న మేధావులు, వయసు పైబడిన పెద్దలే వికృత నాగరికత పట్ల వ్యామోహాన్ని వదలుకోలేక వెర్రిగా అనాగరికతను అనుసరిస్తూ అదే మోడరన్ లైఫ్ అని, అదే అసలైన లైఫ్ స్టైల్ అని వక్రమార్గాల ఊబిలో కూరుకు పోతుంటే ఇక యువతరాన్ని తప్పుబట్టే అవకాశమేలేదు.

అందాన్ని - ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునే యువతీ యువకులు గమనించవలసిన ప్రధాన అంశాలు



★ మానవులకు శారీరక అంగాల ఎదుగుదల ఇరవై సంవత్సరాల వరకే వుంటుంది. ఆ తరువాత ఎంత గింజుకున్నా ఎదుగుదల రాదు. కాబట్టి శరీరాన్ని దృఢంగా అందంగా తీర్చిదిద్దినట్లుగా తయారుచేసుకోవాలంటే యౌవన శక్తులను వృథా చేయకూడదు.

రోజూ వ్యాయామం, ప్రాణాయామం ద్వారా, పండ్లు పాలు, తేనె, వెన్న మీగడ, నెయ్యి వీటిని భుజించడం ద్వారా నునుపైన కోమలమైన, దృఢమైన శారీరక అంగాలను పరిపుష్టంగా సంతరించుకోవచ్చు.

ఇరవై సంవత్సరాలవరకు ఏ యువతీ, ఏ యువకుడు సెక్స్ సంబంధమైన ఆలోచనలు లేకుండ, ఆ దృశ్యాలు చూడకుండ, ఆ అనుభూతులకోసం వెంపర్లాడకుండ, ఇంద్రియ నిగ్రహులై వుంటారో, ఆ యువతీ యువకుల సౌందర్యం శాశ్వతంగా చిరకాలం వుంటుంది.

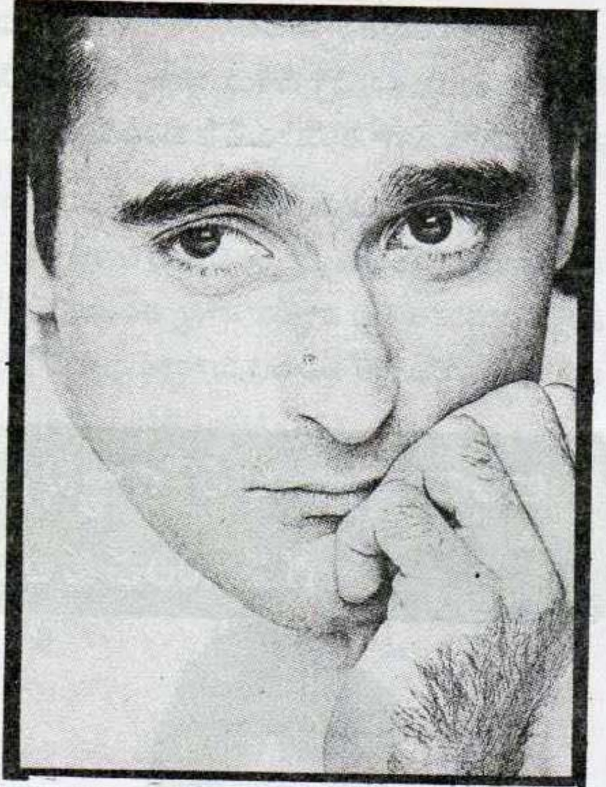
శృంగార భావనలు మనసును అల్లకల్లోలం చేయకుండా వుండాలంటే ముందుగా మీరు, సినిమాలు, టీ.వీ.లు చూడటం తక్షణమే మానివేయాలి.

శృంగార కథలు గుప్పిస్తున్న చెత్త పత్రికలను చదవటం విరమించాలి.

ఈ అలవాట్లు మానటంవల్ల మీ మనసులో ప్రేమ, దోమ వంటి పనికిమాలిన వ్యామోహాలు పుట్టకుండ, బోలెడు సమయం మీకు కలిసివస్తుంది.

★ ఆ సమయంలో మీ మీ చదువులకు సంబంధించిన పుస్తకాలతో పాటు మధ్య మధ్యలో మానసిక విశ్రాంతికోసం మన భారతీయ సంస్కృతిని తెలిపే అద్భుత గ్రంథాలు చదవండి. వీటివల్ల మనోవికాసం, ప్రాపంచిక జ్ఞానం విపరీతంగా పెరుగుతుంది.

★ ఎక్కువసేపు చదవటం వల్ల ఎప్పుడూ మనసు అలసట చెందదు. చాలాసేపు చదివానని, ఎంతో కష్టపడ్డానని, మనమీద మనమే జాలిపడిన మరుక్షణం మనసు అలసిపోయినట్లుగా, తలనొప్పి, వచ్చినట్లుగా వుంటుంది. కాబట్టి ఎంతసేపు చదివినా మీ మీద మీరు జాలి చూపించుకోకండి. చదవటం ద్వారా ఎక్కువ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేశానని, దానివల్ల నాకెంతో విజ్ఞానం కలిగిందని సంతృప్తిపడండి. అప్పుడు మీ మనోకవాటాలు మరింతగా వైశాల్యం పెరిగి ఇంకా ఇంకా చదివేటట్లు చేస్తయ్.

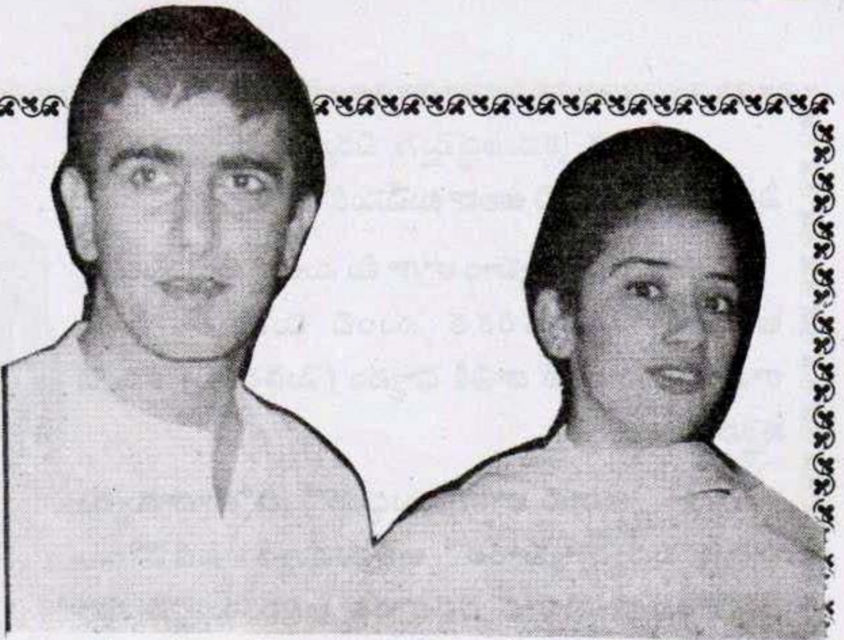




★ ఈనాడు మన కోర్సుల్లో వున్న చదువుకు రేపు జీవితంలో ఎదుర్కోబోయే సమస్యలకు సంబంధంలేదు. కాబట్టి అచ్చం సిలబస్ పుస్తకాలు చదవటం వల్ల పుస్తకాల పురుగులా మారటం తప్ప ప్రయోజనం ఏమీవుండదు. అందువల్ల ఆ పుస్తకాలతోపాటు మన భారతీయుల గత చరిత్ర, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, గత కాలపు పరిశోధనలు, కుటుంబ ఆరోగ్యం, సామాజిక స్థితిగతులు దేశచరిత్ర, దేశంకోసం పోరాడిన యోధుల చరిత్ర మొదలైనవి చదవటం ద్వారా మీలో జ్ఞాన సంపద హిమాలయ శిఖరంలా పెరుగుతుంది. మీ మీద మీకు ఆత్మవిశ్వాసం అధికమౌతుంది. ఎంతమందిలో మీరున్నా, మీకొక ప్రత్యేకమైన విలువ, గౌరవం, ప్రముఖస్థానం వుంటయ్. ఐ.ఏ.ఎస్. వంటి కోర్సుల్లో విజయం సాధించిన వారంతా ఈ విధంగా కృషిచేసిన వారే.

★ ఎప్పుడూ పొరపాటున కూడా తల్లి దండ్రులను, నానమ్మ, అమ్మమ్మ, తాతయ్యలను, గురువులను తదితర పెద్దలైన బంధువులను లెక్కలేనట్లుగా మాట్లాడవద్దు. వారిని గౌరవించటం, అభిమానించటమే మీ

జీవన విజయానికి ప్రథమ సోపానం అన్న నగ్నసత్యం ఎప్పుడు మరచిపోవద్దు.



★ శృంగార భావనల సుడిగాలిలో ఇరుక్కొని భావప్రాప్తికోసం హస్తప్రయోగం, స్వలింగ సంపర్కం, లేదా పరస్త్రీ, పురుషులతో సంభోగం, లేదా ప్రేమ అనే ఊబిలో ఇరుక్కోవటం, ఇలాంటివన్నీ మీ భవిష్యత్తును పాతాళానికి తొక్కి వేస్తయ్ అని, మీ తల్లిదండ్రుల ఆశల్ని అడియాసలు చేస్తయ్యని మరువవద్దు.

★ లేత ప్రాయంలోనే అంటే శారీరక అంగాలు అప్పుడప్పుడే ఎదుగుతున్న దశలోనే వాటిని పూర్తిగా ఎదగనీయకుండా అడ్డదారులు తొక్కి, మీ అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకోకండి.



★ ఎందుకంటే లేతప్రాయంలోని మనసు ఎటుగాలికొడితే అటువైపు వెళ్ళే గాలిపటంలా వుంటుందని పైన చెప్పాము. అందువల్ల స్థిరత్వములేని వయసులో ప్రేమ అని, ప్రేయసి అని, ప్రియుడని మీరు చేసే ఆలోచనల్లో యుక్తాయుక్తమైన విచక్షణ వుండదు. మొండితనంగా తల్లిదండ్రులను ఎదిరించి ప్రేమ పిచ్చిలో పడి చదువులు పాడుచేసుకుంటే, తరువాత ఎంత పశ్చాత్తాప పడినా, పోయిన కాలం ఆ కాలంలో పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యం తిరిగిరావు.

★ ఇరవై సంవత్సరాల తరువాత మనసులో మంచి పరిణతి కనిపిస్తుంది. తొందరగా ఏవ్యామోహాల్లోను ఇరుక్కోరు. కాబట్టి ఆ వయసు వచ్చేవరకు ప్రేమ పిచ్చిలో, కామ పిచ్చిలో పడి అందమైన భవిష్యత్తును అంధకారం చేసుకోకండి.

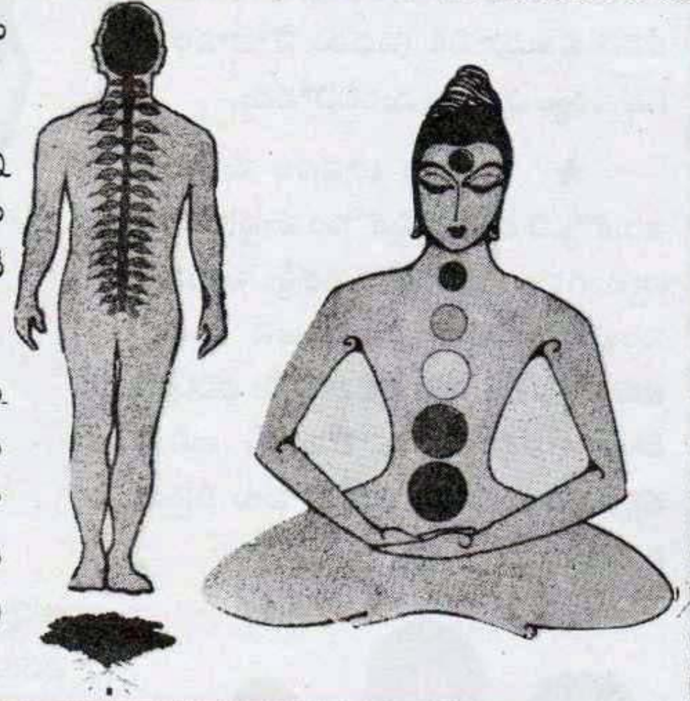


★ ఇరవై ఏండ్ల లోపుగా శారీరక అందాలను పొందుపరచుకోవాలంటే, వీధి తిండ్లు మాని తీరాలి. ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కూల్‌డ్రింక్‌లు ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లు అసలు పనికిరావు. మీ బుర్రకు ఎక్కటం కోసమే ఈ విషయాలను పదే పదే మీకు చెబుతున్నాము. ఇదంతా మీ మీద ప్రేమతో చెప్పేదే.

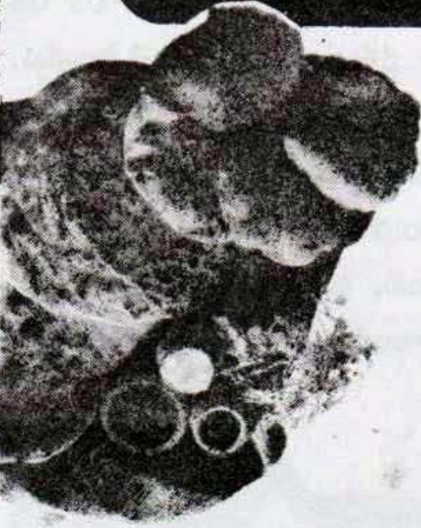
★ ఒక క్రమబద్ధమైన నిర్దుష్టమైన దినచర్యను ఏర్పరచుకొని దీనిని అలవాటుచేసుకోవాలి.

★ పద్మవ్యూహం లాగా మీ చుట్టూ అలుముకున్న ఆధునిక విషనాగరికత నుంచి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవాలంటే దానికి ధ్యానం (మెడిటేషన్) ఒక్కటే సరైన మార్గం.

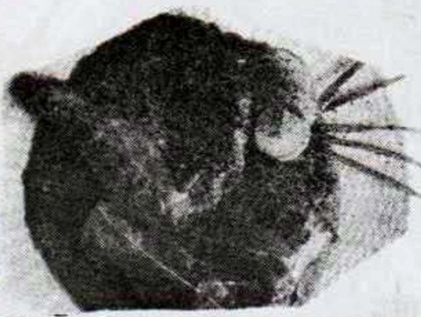
★. ఆనాటి భారతయుద్ధంలో ద్రోణాచార్యుడు పన్నిన పద్మవ్యూహంలో అభిమన్యుడు ఓడిపోయి చనిపోయినా ఈనాటి నవభారత అభిమన్యులైన మా ప్రియమైన యువతీ యువకులు ఆధునిక విష సంస్కృతి అనే పద్మవ్యూహాన్ని ఛేదించి విజేతలై వెలుగొందాలని మనసారా ఆశిస్తూ, అభిలషిస్తూ ఆశీస్సులందిస్తున్నాము.



మాంసాహారం - సౌందర్య వికారానికి శ్రీకారం



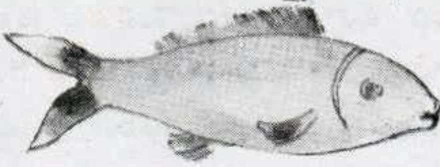




❀ ఈ మాట చాలామంది సున్నిత హృదయాల్ని బాధపెట్టవచ్చు. డాక్టర్లంతా మాంసము, గుడ్లు తినమని చెబుతుంటే ఈయన వద్దంటున్నాడేమిటి ? పెద్ద ఈనకొక్కడికే తెలుసా ? అని కోపము చిరాకుకూడా కలుగవచ్చు. అయినా వాస్తవం ఎప్పుడూ ఇబ్బందిగానే వుంటుంది. ఈ ఇబ్బంది ఆరోగ్యం కోసమే కాబట్టి చెప్పక తప్పదు. మా ప్రియమైన సోదరీసోదరులు ఓపిగ్గా చదువుతారని, చదవమని నొక్కి చెబుతున్నాము.

❀ ఈనాడు మనుషులు తింటున్నట్లుగానే పశువులు కూడా విషరసాయనాలతో పెరిగిన గడ్డిని, మేతను మేస్తున్నయ్. అందువల్ల మనుషులకు వచ్చినట్లే వాటికి గూడా భయంకరమైన వికృత వ్యాధులన్నీ సహజంగానే కలుగుతయ్.

❀ బ్రాయిలర్ చికెన్ మరీ ఘోరం. ఆ కోళ్ళు సహజసిద్ధంగా పుట్టినవికావు. ప్రకృతిలో స్వేచ్ఛగా తిరిగి అన్ని రకాల ఆహారాన్ని తిని పెరిగినవి కాదు. పంజరాలలో కదలకుండా వుండి, బరువు పెరగటం కోసం ప్రత్యేకంగా కొవ్వు పదార్థాలు కలిసిన ఆహారాన్ని మాత్రమే అవితింటయ్. అందువల్ల అవి సహజంగానే కొవ్వుతో నిండివుంటయ్. వాటిని తెచ్చి చంపేముందు వాటికి చనిపోబోతున్నామని తెలుస్తుంది. అవి మానసికంగా వ్యధచెంది బలవంతపు మరణానికి గురయ్యేటప్పుడు వాటి శరీరాల్లో విష

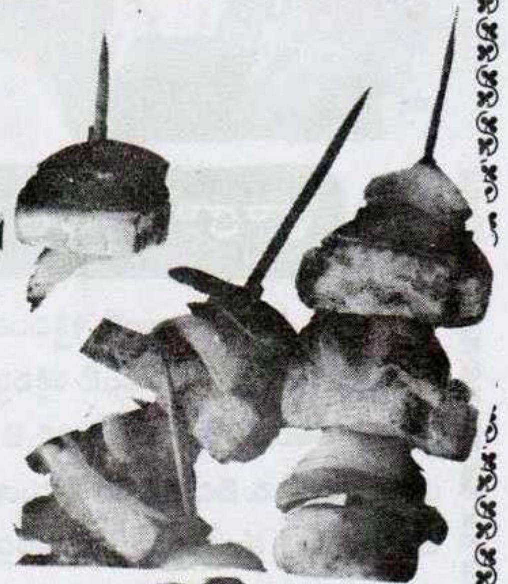






రసాయనాలు ఉత్పత్తి అవుతయ్. వాటిని కోసిన తరువాత అమ్ముడుపోయేవరకు వాటి శరీర భాగాలను నిలువవుంచుతారు. ఆ మాంసాన్ని మనం కొని తెచ్చి మసాలా దట్టించి పొయ్యిమీద మరగబెట్టి వండుతాము. కొంత తిని కొంత ఫ్రిజ్‌లో దాచుకొని రెండు మూడు రోజులపాటు తింటూవుంటాము. అసలే కొవ్వు, ఆ పైన నిలువ వున్న వండిన మాంసం అది యధాతథంగా మనశరీరాల్లో కొవ్వుగా స్థిరపడిపోతుంది. ఆకోళ్లు ఎలా ఒకేచోట పెరిగి లద్దల్లా, ముద్దుల్లా పెరుగుతయ్యో మనము అలాగే కదలలేని శరీరాలతో అనాకారిగా, రోగాల పుట్టగా మారతాము.

సౌందర్య వినాశనానికి - మాంసాహారం వల్ల కలుగుతున్న నష్టాలు







ఆహార విధానంలో మనం ఆచరించే అవకతవకల వల్ల కలిగే రోగాలతో పాటు మాంసాహారం నుంచి సంక్రమించే వ్యాధులు కూడా తోడై మనం వికృత రోగాల బారిన పడుతున్నాం.

ఒక్కసారి తిన్న మాసం జీర్ణం కావటానికి కనీసం ముప్పై ఆరుగంటలు పడుతుంది. మనం మధ్యాహ్నం తిని, మళ్లీ రాత్రికి తిని, మళ్లీ ఉదయమే టిఫెన్‌లోకి తింటూవుంటే ఈ పదార్థమంతా జీర్ణం కాక, కుళ్ళిపోయి వాయువులు పుట్టి శరీరమంతా పాకి రోగాలు కలిగిస్తుంది.

మాంసం తినే జంతువుల పండ్లు, వాటి జీర్ణాశయం ఎంతటి గట్టి మాంసాన్నైనా తినగలిగిన శక్తివంతంగా వుంటయ్. కానీ మానవుల పండ్లు జీర్ణాశయం కేవలం శాకాహారాన్ని భుజించి జీర్ణం చేసుకోగలవేగానీ, మాంసాహారాన్ని జీర్ణంచేసుకోలేవు. యౌవనంలో వున్నప్పుడు బాగా శ్రమచేసే వయసులో కొంతకాలం వరకు మాంసాహారాన్ని మనిషి జీర్ణించుకోగలుగుతాడు. అయితే దీనివల్ల భవిష్యత్తులో శాకాహారాన్ని కూడా అరిగించుకోలేని స్థితికి చేరి రోగిగా మారతాడు.

కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో మాంసం క్షీణించిపోయిన రోగులకు త్వరగా శరీరంలో మాంసం వృద్ధికావటానికి, మాంసాన్ని ఉడకబెట్టి రసంతీసి ఆ మాంస రసాన్ని వాడమని ఆయుర్వేదం పేర్కొంది.

మాంసాహారం వల్ల శరీరంలో అధికంగా చేరే కొవ్వు, ముఖం మీద మొటిమలుగా మచ్చలుగా శరీరంమీద గడ్డలుగా కంతులుగా మారుతుంది. శరీరం దుర్గంధ భరితమై చమట కంపు కొడుతుంది. విపరీతంగా చెమటరావటం కూడా జరుగుతుంది.



❀ అంతేగాకుండ మాంసాహార సేవనం వల్ల మనసుకూడా మొద్దుబారుతుంది. ఆహారాన్ని బట్టే భావం కలుగుతుంది. కాబట్టి, జంతువుల మాంసాహారం వల్ల కుశాగ్రబుద్ధి లోపిస్తుంది. చురుకుదనం తగ్గుతుంది.

❀ ఈవిధంగా ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకు, అంద వికారాలకు కారణమైన మాంసాహారాన్ని వదిలేస్తే నష్టమేముంది? ఆలోచించండి.

❀ ఈనాడు ప్రపంచంలోని దేశాలన్నీ మాంసాహారం మానుకోవాలని, అది అనర్థదాయకమని శాకాహారమే ఆరోగ్యదాయకమని వేనోళ్ళతో చాటుతున్నారు. విదేశాల మాట ఎందుకు చెప్పావంటే ''అమెరికాలో మాంసం మానేస్తున్నారంట'' అని తెలిస్తే ఆంధ్రలో కూడా మాంసం మానటానికి ప్రయత్నిస్తారు కాబట్టి. పొరుగింటి పుల్లకూర ఎప్పుడూ రుచే. స్వంత ఇంటి తీపి కూరైనా ఎప్పుడూ చేదే.

శాకాహారం - సౌందర్యసాధనకు సాకారం

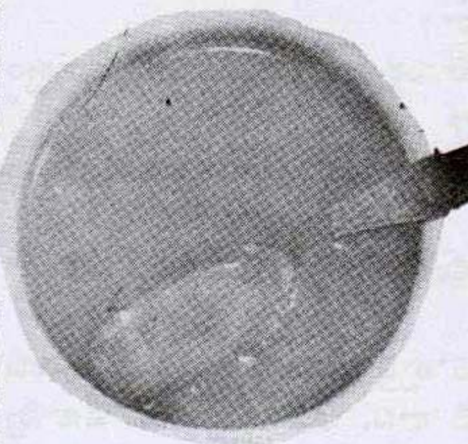


❖ ''శక్'' అంటే శక్తివంతమైన, పరాక్రమవంతమైన అని అర్థం. శాకాహారం అంటే శక్తివర్ధకమైన ఆహారం అని అర్థం. మన భారతీయ మహర్షులు ప్రకృతి పరిశోధనలో అన్ని రకాల ఆహారాలను రుచిచూసి వాటి గుణాగుణాలు బేరీజువేసుకొని అన్నింటికన్న కూరగాయలు, పండ్లతో కూడిన శాకాహారమే మానవుడికి ఉచితమైనదని నిర్ధారించి ఆ పేరును సార్థకనామంగా ఏర్పరిచారు.

❖ అంతేకాదు శాకాహారానికి మాంసాహారానికి మరో ముఖ్యమైన భేదం వుంది. ఒక జంతువును తల నరికివేస్తే అది చనిపోతుంది. కొన్ని గంటల్లో దాని మాంసం కుళ్లి కంపు కొడుతుంది. కానీ చెట్టు నుండి ఒక కాయను గానీ, గింజను గానీ తుంచినా అది మరణించదు. దాన్ని కొంతకాలం నిలువచేసి భూమిలో నాటితే అది మళ్లీ ప్రాణిగా ఆవిర్భవిస్తుంది. అంటే మృతం కాని అమృతాహారం శాకాహారం అని అర్థం చేసుకోవాలి.

❖ ఈ అమృతాహారాన్ని కూడా పచ్చిదిగా వాడుకుంటేనే దాని సంపూర్ణ ప్రాణశక్తి మన ప్రాణాలను దివ్యంగా





కాపాడుతుంది. పూర్తిగా ఉడకబెట్టి దానిలోని పోషక విలువలన్నింటిని చంపి భుజిస్తే అది నిరుపయోగం అవుతుంది.

❖ శాకాహారులైన ఆవు, గేదె, గుర్రము, మేక, గొర్రె, మొదలైన జంతువులు పచ్చి ఆహారాన్ని తినటం వల్ల వాటి ఆరోగ్యం ఎప్పుడూ క్షీణించదు. వాటి మలమూత్రాలు దుర్వాసన రావు. అవి మలమూత్రాలు విసర్జించిన చోటే వాటిమీదే పడుకున్నా ఆ జంతువులకు చర్మవ్యాధులు రావు. అవి రోజూ పండ్లుతోముకోక పోయినా వాటి పండ్లకు పాచిగానీ, గార గానీ పట్టదు. నోటినుంచి దుర్వాసన రాదు.

❖ వండిన ఆహారాన్ని తినే మనుషులు రోజూ రెండుసార్లు స్నానం చేసినా వెంటనే వళ్లు కంపుకొడుతుంది. రెండు సార్లు పండ్లు తోమినా నోటినుంచి దుర్వాసన పుడుతుంది. ఎన్ని పేస్టులు మార్చినా దంతాలకు పాచి, గార దుర్గంధం తప్పవు. పట్టుపరుపుల మీద పడుకున్నా మనిషికి చర్మవ్యాధులొస్తయ్. విపరీతంగా కొవ్వు పెరిగి శరీరం అనాకారం అవుతుంది.

❖ మనిషి మలమూత్రాలు భరించలేనంత దుర్గందభరితంగా వుంటయ్. మల విసర్జన కూడా అతికష్టంమీద నానాతంటాలుపడి పూర్తిచేసుకోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

❖ పశువులు ఉదయమే క్రమం తప్పకుండా ఒకే ఒక్క సెకెండ్‌లో మలవిసర్జన చేస్తయ్. మలం దాని ఆసనానికి అంటుకోదు. ఈ విధమైన సుఖవిరేచనం పక్వాహారం భుజించే మనిషికి ఏనాటికీ వుండదు. ముక్కి మూలిగి ఏదో అయిందనిపించే దుఃఖ విరేచనమే అవుతుంది.

❖ ఆవు మలాన్ని పిడకలు చేసి ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి దానితో విభూది తయారుచేసి దాన్ని దేవుని దగ్గర ఒక పవిత్రమైన ప్రధాన వస్తువుగా వుంచి, భక్తులంతా ఒంటికి పూసుకుంటారు. అంటే పచ్చి ఆహారం భుజించే ఆవు పేడ ఎంత ఔషధ శక్తిగలదో ఎంత పవిత్రత కలదో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.



❖ కాబట్టి మనుషులు పచ్చి ఆహారం యొక్క విలువను ఔషధశక్తిని తెలుసుకొని రెండుపూటలు కాకపోయినా, కనీసం ఒక్క పూటైనా అపక్వ ఆహారం తినటానికి అలవాటు చేసుకుంటే జీర్ణశక్తి పెరిగి, సుఖవిరేచనమై, దోషాలు, ధాతువులు సమస్థాయికి చేరి, శరీరంలోని సర్వాంగాలు సౌందర్యవంతంగా, అమరశిల్పి జక్కన్న చెక్కిన అందాల శిల్పంలా తీర్చిదిద్దబడతయ్. సౌందర్యం కోరే పాఠకులారా! ప్రయత్నించి చూడండి.

కష్టేఫలి★

ఇంద్రియ పొదుపు - అందానికి మదుపు



మీరు అందరికన్నా అందంగా, ఆనందంగా, సుఖంగా జీవించాలనుకుంటున్నారా ?

రంగ రంగ వైభోగంగ, సర్వాంగ సుందరంగా మీ శరీరాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటున్నారా ?

నడి వయసులో కూడ శృంగార సామర్థ్యం లోపించకుండా, జవనాశ్వం వంటి యౌవనం కోరుతున్నారా?

అరవైలో కూడా ఇరవైలా ముసలితనంలో కూడా పడుచుదనపు పరువాన్ని వాంఛిస్తున్నారా ?

అయితే మీరు ఇంద్రియాన్ని అమితంగా వృథా చేయకుండ మితంగా వాడుకోండి .

సృష్టి మనుగడ కోసం సంతానోత్పత్తి అవసరం కాబట్టి స్త్రీ పురుష సంభోగం నియమించబడిందే కాని, అదే పనిగా యౌవనాన్ని ఆయుష్షును వృథా చేసుకోమని కాదు. అసలు వీర్యధాతువును రక్షించుకోవటంలోనే దీర్ఘాయువును సాధించే రహస్యం దాగివుంది.

తల్లిదండ్రులనుంచి వారసత్వంగా వచ్చిన ఆస్తిని నిలబెట్టుకొని, ఆ కొడుకు తను కూడా మరికొంత శ్రమించి ఆ ఆస్తిని మరింత పెంచుకుంటే అతని కుటుంబం ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుందో, అలాగే తల్లిదండ్రులనుంచి జన్మతహా వచ్చిన ఆరోగ్యాన్ని యౌవన ప్రాయంలో బ్రహ్మ చర్యదీక్షతో నిలబెట్టుకొని, వివాహం తరువాత కాల, రుతు నియమాలను బట్టి మితంగా సంభోగం జరుపుతూ, వీర్య వర్థక ఆహార ఔషధాలతో తన ఇంద్రియ శక్తిని ఎప్పటికప్పుడు మరింతగా పెంచుకునే వారి అందం, ఆయువు కూడా అంతకంతకూ అభివృద్ధి చెందుతూనే వుంటయ్.

- తల్లిదండ్రులిచ్చిన వారసత్వపు ఆస్తిని హారతికర్పూరంలా కరిగించి తానూ ఏమీ సంపాదించకుండ కాలం గడిపేవాడు ఎలా బికారిలా మారిపోతాడో, అలాగే పుట్టుకతో వచ్చిన యౌవన సౌందర్యాలను వివాహం లోపే పూర్తిగా కాజేసుకొని, ఆ తరువాత యౌవనాన్ని పునరుజ్జీవింపచేసే ఆహార ఔషధాలను సేవించనివాడు కూడా బలహీనుడైపోతాడు.
- ఇంద్రియమే ఓజస్సు, తేజస్సు అని తెలుసుకొని, యౌవనప్రాయంలో దాన్ని కాపాడుకొని, వివాహానంతరం, వెనుక పేజీలలో చెప్పినట్లుగా రుతుభేదాలను బట్టి మితంగా సంభోగం జరుపుతూ, అందాన్ని, ఆనందాన్ని శాశ్వతం చేసుకోండి.
- అలా చేసుకోకపోతే నడివయసులోనే శృంగారంలో అసంతృప్తి మొదలై, అంగం స్తంభించడంలేదని, శీఘ్రస్కలనమౌతుందని, ఇంతకు ముందులాగా రతిచేయలేకపోతున్నానని, సణుక్కోవటం, గొణుక్కోవటం అశ్వగంధాలేహ్యం కోసమో, సిద్ధమకరధ్వజం కోసమో పరుగుతీయటం తప్పదు★

ప్రాణాయామం - ప్రకృతి సౌందర్యధామం





❋ ఈనాడు యావత్ ప్రపంచం ముక్త కంఠంతో మెచ్చుకొంటూ వారి జీవితాలతో ఒక ప్రధాన భాగంగా మార్చుకొంటున్న ''ప్రాణాయామం'' అనే ప్రక్రియ మన భారతీయ మహర్షుల పరిశోధనలో ప్రాణం పోసుకున్న ప్రధాన జీవన క్రియ. ఒక క్రమమైన పద్ధతిలో వాయువును నియంత్రిస్తూ, మన ప్రాణాన్ని పదికాలాలపాటు పదిలంగా కాపాడుకునే విధానమే ప్రాణాయామం. అంటారు.

❋ ప్రాణాయామంతో రోగాలను, మృత్యువును జయించి పరలోకత్వాన్ని చిరంజీవత్వాన్ని పొందగల మార్గాలున్నా, అంతటి మహత్తర కృషిచేసే అవకాశం ఈనాటి ప్రజలకు లేదు కాబట్టి కనీసం దైనందిన జీవితంలో రెండుపూటలా కొంత సమయం ప్రాణాయామం చేస్తూ, మన అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలిగే సులభ మార్గాలను తెలుసుకుందాం.

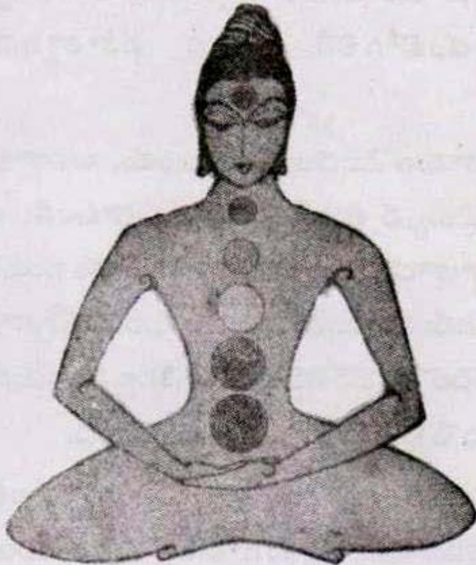
❋ ప్రాణాయామం మొదలు పెట్టేముందు, అవకాశం వుంటే మీ పెరటిలో ఎక్కువ తులసి మొక్కలు నాటండి. ఆ అవకాశం లేనివారు ప్రాణాయామం చేసే గది కిటికీలకు బయట ప్రక్కన తులసి మొక్కలను వుంచండి. వెలుపల నుండి వచ్చేగాలి ఆ మొక్కల మీదుగా గదిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దానివల్ల ముందుగా మనం ప్రాణాయామం చేసే ప్రదేశం పరిశుద్ధమౌతుంది.

❋ ప్రాణాయామంలో గాలిని లోపలకు పీల్చుకోవటాన్ని పూరకము అని, పీల్చిన గాలిని లోపలే కుంభించి వుంచటాన్ని కుంభకము అని, కుంభించిన గాలిని బయటకు వదలటాన్ని రేచకము అని అంటారు. అలాగే కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని సూర్యనాడి అని, ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని చంద్రనాడి అని పిలుస్తారు. కుడి ముక్కు ద్వారా అంటే సూర్యనాడి ద్వారా పీల్చేగాలి శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతను పెంచుతుంది. ఎడమ ముక్కుద్వారా అంటే చంద్రనాడి ద్వారా పీల్చేగాలి శరీరానికి చలువచేస్తుంది. రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వేళల్లో ఈ క్రింద చెప్పినట్లుగా పదిహేను నిమిషాలపాటు ప్రాణాయమం అభ్యాసం చేయండి.

❀ ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, కుడి ముక్కుతో గుండెలనిండా గాలి పీల్చుకొని ఆపగలిగినంత మేరకు ఆపి తరువాత కుడిముక్కు మూసి, ఎడమ ముక్కు తెరచి నిదానంగా గాలిని వదలాలి. ఇట్లు పదిసార్లు చేయాలి.

❀ తరువాత కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ ముక్కుతో గాలి పీల్చుకొని ఆపగలిగినంత వరకు ఆపి, తరువాత ఎడమ ముక్కు రంధ్రం మూసి కుడి ముక్కు తెరచి నిదానంగా గాలిని వదలాలి. ఇదికూడా పదిసార్లు చేయాలి.





❀ తరువాత రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా పీల్చగలిగినంత వాయువు పీల్చుకొని ఆపగలిగినంత సేపు ఆపి ఒకసారి కుడిముక్కు ద్వారా, మరోసారి ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని వదులుతూ వుండాలి. ఇలా పదిసార్లు చేయాలి.

❀ తరువాత రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా గాలిని పీలుస్తూ లోపల వుంచకుండ వెంటనే వదలాలి. అంటే పీల్చటం, వదలటం, వెంటవెంటనే చేయాలి. ఇలా ఇరవైసార్లు చేయాలి.

❀ ఈ మొత్తం ప్రక్రియ అంతా చేయటానికి పుటకు **15** నిమిషాలు పడుతుంది. రెండుపూటలా అరగంట పడుతుంది. ఈ అరగంట కాలం మనం తీసుకొనే శ్రద్ధ మిగిలిన ఇరవై మూడున్నర గంటల కాలాన్ని అందంగా, ఆనందంగా కొనసాగిస్తుంది. సైనసైటిస్, ఎలర్జీ, దగ్గు, దమ్ము, ఆస్తమా, అజీర్ణం మలబద్దకం, మధుమేహం, గ్యాస్‌వంటి అనేక



సమస్యలను నివారించుకోవచ్చు. ఏవ్యాధులు రాకుండ కాపాడుకోవచ్చు. స్వచ్ఛమైన ప్రాణవాయువులతో నిండిన మనశరీరం పునీతమై అందచందాల సుమగంధాలను వెదజల్లుతుంది. ఇకమీదే ఆలస్యం. వెంటనే మొదలుపెట్టండి. సౌందర్యానికి శ్రీకారం చుట్టండి. శుభం భూయాత్★

జై ఆయుర్వేదం **ఆయుర్వేద స్వరాజ్యం** జై జై ఆయుర్వేదం



2014 సంక్రాంతినాడు ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరిగారి షష్టిపూర్తి మహోత్సవం జరుగబోతుంది.

ఆ రోజుకు మన రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రాంతాలలో
ఆయుర్వేద స్వరాజ్య సత్సంఘాలు
నిర్మాణం కావాలని ఈ జీవనవిజ్ఞానం
మారుమూల కుగ్రామాలకుసైతం
విస్తరించాలని మహాఋషుల దృఢ సంకల్పం.
ప్రచారకులంతా ఈ సంకల్పాన్ని స్వీకరించి
ఆచార్యుల షష్టిపూర్తి మహోత్సవం నాటికి
కనీసం ఐదు కోట్ల మంది తెలుగు ప్రజలకు
ఈ జ్ఞానాన్ని విస్తరింపచేసే విస్తృత ప్రణాళికను
రూపొందించుకొని ప్రచార కార్యక్రమంలో
నిమగ్నం కావాలని కోరుతూ ....

.....ఆయుర్వేద శిష్యబృందం,
ఆంధ్రప్రదేశ్

